PRAKTYCZNA PANI

Nr 47

DOBRA OBYWATELKA

TYGODNIK ILUSTROWANY

30 GROSZY

rok III

20 listopad 1937

NUMER TEN ZAWIERA 32 STRONY TEKSTU Z RYCINAMI I KOLOROWYMI MODELAMI SUKIEN ORAZ OSOBNY ARKUSZ Z TABLICĄ KROJÓW I WZORAMI ROBÓT.

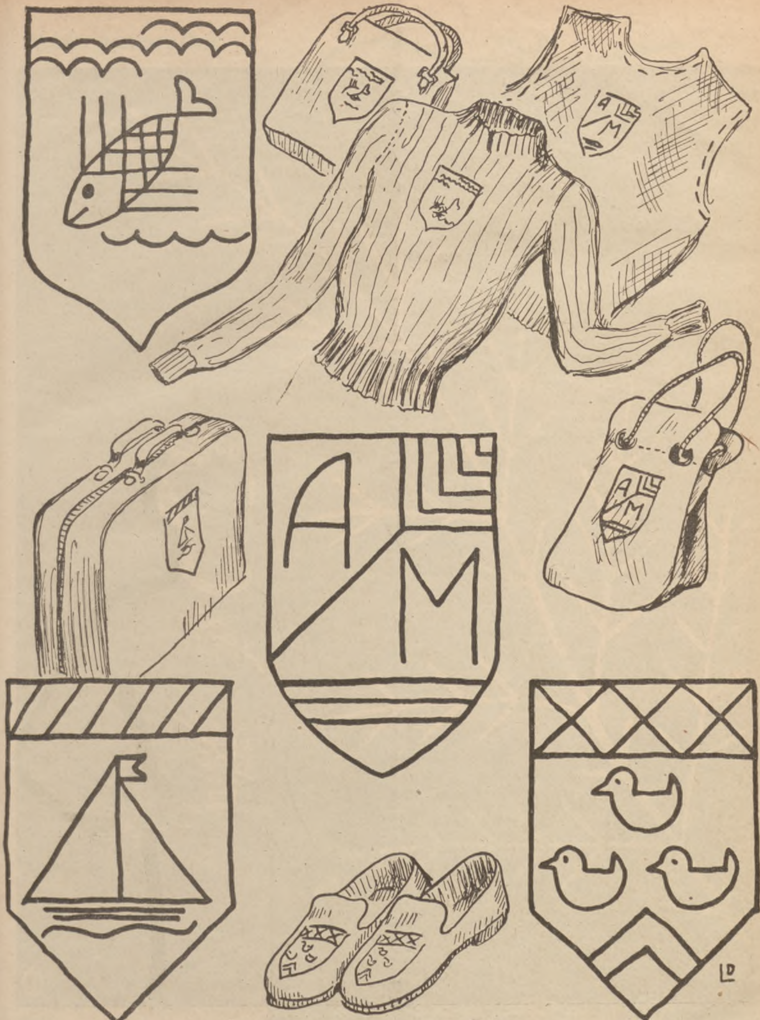


TREŚĆ:

Prenumerata miesięczna 1 złoty



Serwetka owalna. Aplikacja z opalu zielonego na tle seledynowym.



Haftowane tarcze do sweterków, bluzek, torebek i t. p.



Wzór modnego wyszycia na suknie i bluzki.

Mała serwetka

okrągła, dekoracyjna

Wielkość do 40 cm. w średnicy.

Wzór dokładny na str. 20.

Materiał: około 25 g nici do szydełkowania, w kolorze białym lub kremowym Nr 20 i szydełko duże Nr 8.

Serwetkę tę zaczyna się na środku, małym pierścieniem oczek — potem rzędami według wzoru i jak następuje: 1 rząd: 23 dużych słupków dookoła. 2 rz.: ta sama ilość słupków z przerwami kolejnymi — 2—3—4—5 oczek. 7 rząd: kratka na odmianę 1d. słupek, 2 oczka. 8 rząd: co druga kratka 3 d. słupki z przerwą 3 oczek. 9 rząd: zwykła kratka z przerwą 3 oczek. 10 rząd: 15 d. słupków z następującymi 5 oczkami i duży słupek z dwóch nawinięć z następującymi 5 oczkami. 11 rząd: 9 d. słupków, następnie 9 oczek uchwyconych 3 małymi słupkami i powtórne 9 oczek. 12 rząd: 3 d. słupki, następnie 10 oczek 1 m. słupkiem, dalej 7 oczek przytrzymanych 1 m. słupkiem i znowu 10 oczek. 13 rząd: 10 oczek, następnie 5 listków stożkowato ściętych z przerwami 7 oczek i kolejne 10 oczek. (Listek: — 1 d. słupek z dwóch nawinięć, niedokończony (bez ostatniego przeciągnięcia), drugi słupek ten sam, niedokończony i zaraz trzeci z jednego nawinięcia. Uzupełnia się listek przeciągając nić kolejno 3 razy przez 2 oczka). 14 rząd: 2 d. słupki skośne, połączone 10 oczkami, z następnymi skośnymi słupkami, tworzącymi 4 trójkąciki rozdzielone pomiędzy drugim a trzecim 3-oczkami. 15 rząd: 2 skośne słupki, 10 oczek, 5 trójkącików, powtarzają się w rzędzie 16 i 17-tym. Ostatni rząd 18-ty zakończa serwetkę. Niskie słupki, na szczycie trójkącików pikotki. (Pikotka: 3 oczka złączone w jednym miejscu).

Przy robocie zwracać uwagę na wzór na str. 20.

Gotową serwetkę zwilżyć i w podanych rozmiarach rozciągnąć na podłożonym ręczniku i przypiąć szpilkami.

Długajówna Dora.



Kult progów domowych wśród ludu polskiego

„Bodaj żaden wróg
Nie stąpił na twój próg".

Wśród ludu całej niemal Polski progi domowe zażywają wielkiego poszanowania graniczącego niemal ze czcią.

U wejścia do chaty, na progach domu, palono niegdyś ognisko, które zastępowało ołtarz domowy, tym więc należy tłumaczyć kult progów domowych i mnóstwo wierzeń i zwyczajów związanych z progiem a kultywowanych nie tylko przez lud wiejski ale i rozpowszechnionych wśród dość licznej rzeszy inteligencji.

Wieśniak ziemi sieradzkiej nie przejdzie przez próg jedząc, gdyż to zdaniem jego sprowadziłoby kłótnie do domu, podobnie i żebrakowi nie poda jałmużny poprzez próg, gdyż ofiara ta na pożytek mu nie wyjdzie. W Jordanowie wieśniacy zważają, aby nie zaglądać przez próg do stajni, gdyż konie można uroczyć, z tych samych względów nie można zaglądać przez próg do mieszkania, ani rozmawiać przez próg.

Progi domowe odgrywają wielką rolę w całym życiu człowieka, począwszy od jego narodzenia aż do śmierci. Dziecię poronione przedwcześnie włościanki w lubelskim zakopują pod progiem, o czym świadczy pieśń ludowa:

...„Leży ono pod progiem,
Przykryłaś je barłogiem".

Mamy tutaj prawdopodobnie ślady dawnych zwyczajów, gdzie panował zwyczaj grzebania zmarłych w pobliżu ogniska.

Kobieta brzemienna w okolicach Gdowa nie usiądzie na progu w obawie ciężkiego porodu. W krakowskim ojcowie chrzestni niosąc dziecko do chrztu św. nie staną na kamiennym progu, gdyż według ich wierzeń dziecko nie nauczyłoby się mówić, a w woj. wileńskim, aby dziecko lekko ząbkowało, kładą je na chwilę na progu kościoła.

I w obrzędach weselnych, progi domowe odgrywają niemałą rolę. Wyjeżdżając do ślubu, panna młoda żegna się rzewnie z matką, ojcem, najbliższą rodziną, nie zapomina również i o progach domowych:

„W progi Marynlu, w progi,
Uchwyć matkę za nogi,
Przeproś ojca i matkę
I wszystką rodzineczkę,
Żeby ci dał Pan Bóg
Szczęśliwą godzineczkę".

Wyjeżdżając do kościoła, podobnie jak i wracając do domu, panna młoda zważa, aby przestąpić próg prawą nogą, w przeciwnym razie mogłoby pożycie jej być nieszczęśliwe. Aby o tym ważnym zwyczaju nie zapomniała, druhny przypominają jej to pieśnią, otwierając drzwi:

„Stąp prawą nogą na progu,
Będzie szczęście — chwała Bogu"
(Małopolska)

Zwyczaj przekraczania progu prawą nogą przestrzegany jest przez naszego wieśniaka w ciągu całego życia i odnosi się zarówno do osób jak i do zwierząt.

„Prawą nogą przez próg,
Będzie szczęście — dalibóg"

głosi przysłowie polskie.

Wieśniak nasz boi się ogromnie chorób. Do lekarzy odnosi się z wielkim sceptycyzmem, a jeśli nawet wierzy w skuteczną moc ich lekarstw, to dostęp do odległego miasteczka, w którym znajduje się doktór, jest utrudniony, przy czym lekarstwa są drogie. Dlatego też wieśniak udaje się przeważnie po poradę do wiejskiego znachora, albo w większości wypadków sam sobie radzi, postępując zgodnie i według zasłyszanych niegdyś sposobów.

Uniwersalnym środkiem przeciw wszelkim chorobom dziecięcym jest położenie chorego dziecka na progu domu, przykrycie go deską i przepędzenie poprzez próg prosiąt. One to mają zabrać z sobą chorobę dziecka. Drugim sposobem, podobno równie niezawodnym, jest położenie obok chorego dziecka, na progu, barana, a potem nagłym pchnięciem zmuszenie barana do przekroczenia progu. Baran wyniesie poza próg chorobę, którą zabrał z chorego. W Manowicach w celu wyleczenia suchotnika z gnębiącej go choroby zrywają z dziewięciu progów po trzy trzaski, gotują je w wodzie i w odwarze tym kąpią chorego.

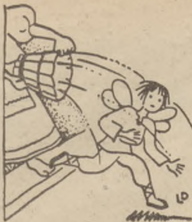
Choroba sama nie przychodzi, można się jej tylko nabawić i to najczęściej i najłatwiej u progu obcego albo nieżyczliwego domu. Chorobę zdaniem ludu naszego można również „zadać" albo „podłożyć". Najumiejętniej czynią to guślarze i czarownice. Do niedawna istniała wiara w kieleckim, iż aby zarazić kogoś kołtunem, należy od osoby chorej wziąć kilka włosów, zawiązać je w szmatę i podłożyć pod próg domu. Kto z domowników przekroczy ten próg, ten zostanie dotknięty tą chorobą. W ropczyckim, czarownica, chcąc odebrać mleko krowie dojnej, wykręca się na pięcie przed progiem obory, a krowa zamiast mleka, krew dawać będzie. Przezorny nasz wieśniak przeciwko tym niebezpieczeństwom, czyhającym na niego i jego dobytek, broni się. W celu utrudnienia złym mocom dostępu do dobytku swego, rozsypuje pod progiem stajni, obory i domu, główkę święconego maku. W różnych okolicach w różnych czasach to czynią i tak w Zakopanem w wigilię św. Łucji, w Ratułowie w wigilię Bożego Narodzenia, a w innych częściach Polski, w dzień Matki Boskiej Zielnej.

Z życia do śmierci krok tylko jeden.

Już sama tajemniczość przejścia z ruchu w bezruch sprawiła, że ludy pierwotne uważały sen za objaw nadnaturalny, w którym człowiek dzieli się na ciało nieruchome i jakąś istotę niewidzialną, która mówi, chodzi i spełnia wszystkie funkcje życiowe, zupełnie tak samo jak człowiek żyjący. Gdy owa istota niewidzialna wracała do ciała znieruchomiałego, człowiek budził się, gdy nie wracała, sen przedłużał się w nieskończoność, ciało sztywniało, ulegało zepsuciu, i nie pomogły żadne zabiegi — człowiek nie budził się już wcale.

Ta niepojęta siła, która ów sen sprawiała, powodowała równocześnie lęk przed takim snem bez końca, a zarazem przed możliwością obudzenia się tego skostnia-





rzekając się czegoś mówimy „progu tego domu nie przestąpimy".

Kult progów domowych znalazł również swój wyraz w przysłowiach: „Za wysokie progi na moje nogi" lub „po próg sprawa" itp.

Kult progów domowych i związane z nimi wierzenia, nakazy, zakazy i przesądy, istnieją nie tylko wśród ludu naszego ale i wśród innych ludów indoeuropejskich i jest przeżytkiem wiary w świętość tych miejsc, które w starożytności były siedliskiem duchów domowych, świętym miejscem, przeznaczonym na ognisko, oraz miejscem wiecznego spoczynku zmarłych.

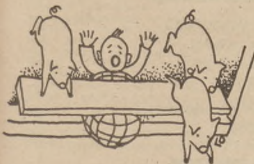
Mgr. Aurelia Szwalmowa

łego osobnika na postrach otoczenia. Stąd powstała wiara, że ów osobnik, duch wyszły z ciała, ciągle żyje i działa przeważnie na szkodę żyjących.

Wieśniak nasz nie może się oprzeć uczuciu lęku i strachu przed powrotem „martwa" i od osoby ukochanej niegdyś, a która z chwilą śmierci stała się dlań niepożądanym gościem, stara się zabezpieczyć. W okolicy Czarnego Dunajca istniał dawniej zwyczaj kładzenia trzykrotnie trumny z nieboszczykiem na progu domu, celem uchronienia się przed powrotem „strzygonia" upioru. Z tych samych powodów i w okolicy Krakowa wynosząc trumnę z izby, trącają ją o próg trzykrotnie, mówiąc: „pokój temu domowi", a gospodarze z Podlasia uderzają trumnę o każdy próg domu na znak pożegnania się zmarłego z tą chatą rodzinną, w której przeżył dobre i złe chwile, z jej progami, które zawsze szanował, a z którymi teraz po raz pierwszy i już ostatni żegna się na wieki. Wśród Hucułów zwyczaj uderzania trumną o próg chaty ma na celu wyjednanie dla zmarłego przebaczenia i od progów, za rąbanie drwa na nich, boć przecież progowi i tak już było ciężko „dźwigać chatę".

Lud nasz w ciągu całego swojego życia stara się nie rąbać drwa na progu chaty, gdyż według jego wierzeń bieda i niedostatek zagościłby w domu, a ktoby rąbał drwa na progu stajni, w tym gospodarstwie sery będą się rozpadały. Po zamieceniu izby nie wolno śmieci wyrzucić przez próg, gdyż przyczynia się to do ubytku pieniędzy w izbie. Stanie na progu lud nasz uważa za grzech. Niejednego już śmiałka stojącego na progu w czasie burzy piorun zabił, uderzając weń. Nie wolno również wylewać wody poza próg, by nie oblać jednego z duchów przebywających tam, zabronione jest również trzaskanie drzwiami, gdyż biedne duszyczki „ubożęta"—przebywające w okolicy drzwi, cierpiałyby przez to bardzo.

I wśród inteligencji zachowały się po dziś dzień ślady prastarego kultu progów domowych. Wszakże miłych nam gości witamy i żegnamy zawsze u progu domu, za-



STANISŁAWA MATUSIAKÓWNA

MOJA MATKA

Pod sercem mię nosiła, przez długie miesiące
I urodziła w męce niewypowiedzianej
Moja matka, a na cześć jej bólu
Nikt nie stwarzał, nie śpiewał peanów...

Kto nagrodzi jej noce bezsenne
Nad chorego maleństwa kołyską?
Gdy sen wszystkim zasłonił powieki
Ona jedna czuwała tak blisko.

A jej łzy i modlitwy gorące,
Kiedy świat mię już nęcił i wołał?
Kwiaty uciech na bagnie zakwitłe
Przesłoniła skrzydłami anioła.

To tak mało a jednak tak wiele,
Któż dał więcej ze siebie ludzkości,
Od tej szarej i cichej istoty,
Która życie pojęła najprościej?

Notatki z podróży

VIAREGGIO

Kto nie zamówił posiłków w wagonie restauracyjnym, ten na stacji w Bolonii kupuje za 11 lirów torebkę, zawierającą zimny obiad. Sposób przygotowywania tych torebek znajduje zasłużone uznanie, zwłaszcza u pań gospodyń. Porcja makaronu w glinianej miseczce z blaszanym widelczykiem, wędlina, pół kurczęcia, szczypta soli, bułka, wafelki, brzoskwinia i butelka wina z papierową szklanką. Wszystko starannie zawinięte w pergamin, wygodnie, smacznie, higienicznie. Pożywiamy się i przez okno obserwujemy krajobraz. Toną w słońcu wzgórza pokryte winnicami i łany trzciny cukrowej i oliwkowe drzewa. Mijamy miasteczka i zamożne wioski (zgodnie z południowym obyczajem przed każdym prawie oknem wiszą sztuki upranej bielizny), zelektryfikowane osady rozrzucone w górach, uregulowane rzeki, czyste drogi, gładkie autostrady. Bliżej Florencji rozpoczyna się seria tuneli i nie można wyglądać oknem, gdyż co chwila pociąg z łoskotem wpada w ciemność.

Zwrócił naszą uwagę piękny dworzec w Monte Catini, gdzie wysiadło kilka osób z wycieczki.

O g. 15 jesteśmy we Viareggio.

Wita nas upał, tłok i gwar różnojęzyczny. Zrezygnowany koń w słomkowym kapeluszu ciągnie dorożkę, osłoniętą wielkim parasolem, potrząsając dzwonkami, jak u sanek. Wzdłuż ulic kwitnące oleandry i wysokie palmy. W wyznaczonym hotelu pokój, b. wygodny, jadalnia sielsko ocieniona, makarony, sér, brzoskwinie. Pokaźna porcja wina kołysze do snu nadzieją błogiego lenistwa, cieszy bliskość błękitnego morza. Ale noc i ranek przyniosły rozczarowanie. Sen płoszyły dokuczliwe moskity i nieustający gwar miasta, do świtu tętniącego życiem, a wymarzona kąpiel okazała się na razie niedostępna. Każdy skrawek plaży jest tu własnością dzierżawców, którzy za wejście do kabin każą drogo płacić. Wobec niedzielnego zjazdu— wszystko „occupato" i ani mowy o tym, aby się przebrać i wykąpać. Prawdziwe męki Tantala dla podróżnych, którzy po tylu trudach dotarli do morza... Wędrując długo w upale, zdobywamy nareszcie brudnawą kabinę (4 osoby za 25 lirów) i prawo obywatelstwa wśród tysiącznej rzeszy półnagich ciał. Na szarym piasku plaży kurz, gwar i tłok, w wodzie głowa przy głowie i łódka przy łódce. Śmiechy i nawoływania kąpiących się zagłusza co chwila krzyk przekupniów. Jeden, ubrany w wielką czapkę kucharską, dźwiękiem trąbki wabi do kosza z łakociami gromady wrzaskliwej dzieciarni, drugi zachwala winogrona, trzeci smażone orzechy i kartofle. Wszystko razem tworzy zgiełk jarmarczny, w którym zatraca się błękit morza, nasza radość i my sami, zgubieni w obcym tłumie...

Ale nie trzeba tracić wiary. Powoli wszystko ułożyło się pomyślnie: znaleźliśmy za miastem dobrą plażę (kabina, parasol i 4 leżaki 10 lirów dziennie) i przyznano nam pokoje w willowej dzielnicy blisko morza. Zaznawszy trochę wypoczynku, mogę rozejrzeć się i ocenić zalety Viareggio. Położone nad zatoką morza Liguryjskiego, od półn. wschodu osłonięte górami, odznacza się b. łagodnym klimatem: rzadkość opadów, dużo słońca, niezbyt upalne dni i chłodne wieczory. W piniowym lasku, pachnącym żywicą, szukają cienia kampingowe namioty, mieści się kort tenisowy, teren dla rowerzystów, kino i dancingi. Na ulicy wiodącej równolegle brzmią gwizdki tramwajowe, po asfaltowanych autostradach skaczą motocykle i suną sznury aut.



Wzdłuż wybrzeża szeregi kąpielisk, wystawy i kawiarnie.

Wzdłuż całego wybrzeża rozsiane wielkie parasole, szeregi kolorowych domków poszczególnych kąpielisk (t. zw. „bagna") oraz wystawy sklepowe i kawiarnie. Wieczorem tłumy oblegają stoliki, ustawione tu wprost na chodniku i tłumy zapełniają deptak. Stroje b. różnorodne i dowolne. We dnie szorty na ulicy, w tramwaju i przy stole, potem sportowe sukienki obok toalet wieczorowych.

Kuchnia włoska jest dosyć jednostajna. Podstawa posiłków to makaron z sosem pomidorowym. Mięso wysuszone, zimne jarzyny i ostre przyprawy. Smakuje nam za to nieodzowne wino i cieszy taniość owoców. Kilo brzoskwiń kosztuje w sierpniu dwa liry, winogrona 4, wina litr od 2 lirów. Pokój z utrzymaniem w pensjonatach od 25 — 50 lirów i wyżej. Średnio licząc, cena miesięcznego pobytu we Viareggio wraz z podróżą nie powinna przekroczyć 500 zł.

Obserwując piękny widok ze swego balkonu, skąd po jednej stronie widać góry wyzłocone zachodem, a z drugiej słychać szum fal, myślę, że warto było ponieść trud dalekiej podróży dla uroku południa i dla tej pogody!

Gdy w chwilę później zanurzam się w morzu błękitnym, rozkołysanym i rozkosznie ciepłym — wszystkie kłopoty przepadają, a myśl radośnie mknie za beztroskim żaglem na nieboskłonie...

Alina Kwiecińska.

BOHDAN JASIEŃCZYK - SZLESIŃSKI

Kalendarz

Dni się liczą dlatego, że dzielą,
dni się liczą dlatego, że płaczą...
W kalendarzu się krwawią cierpieniem
i czernieją jesienną rozpaczą.

Co wieczór, kiedy synek nasz uśnie
i modlitwy przed złotą Madonnę
zaniesiesz, dzień skreślasz ołówkiem,
z zawziętością dzień kreślisz bezbronny.

Kreślisz jak dziecko w kalendarzyku
dni, co dzielą, co dręczą, co bolą...
I już dużo jest czarnych krzyżyków,
lecz postawić ich jeszcze masz wiele.

Kalendarzyk — twój wróg, wróg zacięty,
i Madonna z złotego obrazu
licząc wolno różaniec cierpiętny
wiedzą, kiedy będziemy znów razem.

ADAM BUR.

PAN z ANTYKWARNI

POWIEŚĆ — ODCINEK 18

— Postąpiłeś pan jak smarkacz. — Mówiła ostro Niuta do Krzysztofa po wyjściu Kodziora.

— Pan jest bardzo zdenerwowany, — łagodziła Jadwiga.

Krzysztof westchnął. Tak mu było dobrze między tymi dwiema kobietami, wpatrzonymi w niego i starającymi mu się pomóc.

— Jesteście obie bardzo kochane — powiedział, a Jadwiga pomyślała, że znajduje się jeszcze raz na progu nieba. — I obydwie macie słuszność: zachowałem się jak ostatni bałwan, ale...

—Dobrze już, dobrze — przerwała Niuta. — Nie mówmy więcej na ten temat.

Niebawem wyszła, pozostawiając Krzysztofa pod opieką Jadwigi, nieprzytomnej wprost ze szczęścia.

— Łatwo jest powiedzieć, że zachowałem się jak smarkacz — dąsał się Krzysztof, ale ja nie wierzę policji, nie wierzę nikomu — skarżył się. — Jeżeli w porwaniu Ireny maczał swoje przeklęte palce Kodzior, to tylko jeden człowiek może się z nim zmierzyć. Trochę z niego zabijaka, nieco wariat, ale dobry chłop i dla mnie gotów pójść w ogień.

— Ja również — wyrwało się Jadwidze.

Uścisk męskich ramion zacieśnił się. Tym razem Jadwiga wiedziała, że nie był to machinalny odruch.

— Jak się nazywa ten człowiek? — spytała szybko, bo gorący oddech Krzysztofa, który czuła na skroniach, przyprawiał ją o zawrót głowy.

— Grzeczak — brzmiała odpowiedź, — jutro z samego rana spróbuję się z nim skomunikować.

— Lepiej dzisiaj — przynaglała szczerze Jadwiga. Nie była egoistką i gotowa była poświęcić bardzo wiele dla uratowania przyjaciółki. Nawet pocałunek, pierwszy pocałunek mężczyzny, który przeczuwała wszystkimi fibrami swego stęsknionego serca.

Dziś go już nie znajdę niestety, jutro od samego rana... Ale jutro...

Krzysztof nie mógł sobie następnie darować, że mimo wszystko nie usłuchał rad Jadwigi.

XVII.
WŁAMANIE.

Gęsty mrok kładł się wielkimi płachtami na zaśnieżone podwórze Centralnych Zakładów Lotniczych, gdy Borasiak zdecydował się wreszcie wrócić z biura do domu. Lubił swoją małą izdebkę, mieszczącą się w niewielkim parterowym domku, w pobliżu wejściowej bramy, toteż wszedłszy, rozejrzał się po niej z przyjemnością, po czym wziął się do codziennych, jakby rytualem objętych czynności. Z westchnieniem ulgi zmieniał wysokie, ciężkie buty na miękkie, filcowe pantofle, łykami pił herbatę z białego, dużego garnuszka, a potem otworzył małą drewnianą szkatułę, pełną najdroższych, niepowrotnych wspomnień. W takich chwilach zapominał o Zakładach, nie myślał o generale Baszyńskim, obojętne nawet wydawały mu się samoloty, z których był tak dumny. Pełnymi łez, tkliwymi oczami wpatrywał się w wyblakłą fotografię młodej, pięknej kobiety, która trzymała na ręku maleńką dziewczynkę o dużych, czarnych oczach i figlarnym uśmiechu.

Żona, zmarła żona i córka, którą kiedyś, gdy wyjechał za jakimiś sprawami do miasta, ukradziono czy porwano.

Borasiak wspominał chwile szczęścia przy boku ukochanej kobiety, wpatrywał się w czarny lok jej włosów i... zapominał o rzeczywistości. Ale szybko gwizdek stróża nocnego, czy też jakiś ruch na podwórzu przypominały mu, gdzie się znajduje, że to są Centralne Zakłady Lotnicze i że on, Borasiak, jest przede wszystkim odpowiedzialny za ich ład i porządek przed panem generałem.

Zazwyczaj Borasiak wychodził z biura zaraz za ostatnim urzędnikiem, ale od wyjazdu generała czuł się niejako jego następcą i dopiero przybycie nocnego stróża pozwalało mu opuścić biuro. Tego pamiętnego dnia, który w życiu Borasiaka odegrał fatalną rolę, woźny wrócił do domu jeszcze później niż zwykle. Czuł się dziwnie zdenerwowany i podniecony, ręce mu drżały, gdy napełniał gorącą herbatą swój biały kubek. A mała szkatułka, pełna najdroższych wspomnień, nie wywołała na jego starczych wargach zwykłego uśmiechu rozrzewnienia. Samotność ciężyła mu dziś niewymownie.

— Gdyby chciał ktoś przypomnieć sobie o starcu — wzdychał.

Białe płatki śniegu kładły się bezszelestnie na blaszane parapety, a mróz lodowatym dłutem artysty rysował na szybach dziwaczne arabeski. Nagle Borasiak usłyszał chrzęst śniegu pod oknami i zaraz potem energiczne pukanie do drzwi.

—Prawdopodobnie Malewicz chce się napić herbaty — pomyślał stary, kierując się w stronę drzwi.

Ale na progu nie zobaczył nocnego dozorcy, lecz swojego pomocnika, w grubym kożuchu i czarnej chustce, którą miał owiązaną twarz.

— Grzeczak? — zawołał ze zdumieniem i zaraz dodał niespokojnie. — Czy się nic złego nie stało?

— Co się miało stać — wzruszył ramionami Grzeczak, wchodząc do pokoju. — Tylko zęby mnie bolą, więc myślałem, że kieliszek „czystej" to najlepsze lekarstwo na wszystko. Macie tam, panie Borasiak, jaką kropelkę?

— Czystej nie mam w domu, nawet na lekarstwo, ale szklanka mocnej, gorącej herbaty na pewno wam pomoże. Siadajcie blisko pieca, bo na dworze strach jak zimno, naparzę świeżej esencji.

Krzątał się zadowolony, szczęśliwy, że nie jest samotny w ten długi zimowy wieczór. Dziwił się tylko trochę niespodziewanym odwiedzinom, bo Grzeczak nie zwykł przychodzić do niego. Domyślał się, że pomocnik ma pewnie jakiś interes, ale o nic nie zapytał.

— Pijcie — rzekł, stawiając przed Grzeczakiem szklankę gorącej herbaty — lecz przed tym radzę zdjąć chustkę z twarzy, bo do gęby nie traficie.

— I — mruknął Grzeczak, mieszając niedbale łyżeczką cukier. — Jakoś tam już trafię, a nie chcę sobie przeziębić rozcieplonego chustką miejsca.

Białe płatki śniegu, porwane gwałtownym podmuchem wiatru, zawirowały nagle za oknem. Borasiak zajął miejsce w swoim ulubionym fotelu i w milczeniu przypatrywał się swemu pomocnikowi.

— Jak na was teraz patrzę, to dopiero widzę, jakeście podobni do naszego pana dyrektora Kodziora. A z tą chustką, co wam pół twarzy zasłania, to przysiągłbym, że to sam pan dyrektor do mnie przyszedł.

— I — mruknął ponownie Grzeczak — to ze starości się panu Borasiakowi dwoi w oczach.

Borasiak westchnął.

— Święta prawda, dwoi się staremu, dwoi. Albo czy to nie pusty śmiech ogarnia, że moja zaginiona córeczka jest podobna do naszej maszynistki, panny Czerwackiej?

— Jakto? — zainteresował się Grzeczak.

Woźny wyjął ze szkatułki fotografię i podał ją Grzeczakowi.

— Ładne, co? — spytał nieśmiało.

Trwało długo, zanim Grzeczak zwrócił znów fotografię Borasiakowi.

— Niczego sobie. A co się z nimi stało, z żoną i z córką?

W zimowej ciszy małej izdebki popłynęła nigdy niezapomniana historia pierwszej i jedynej miłości Borasiaka. Opowiadał o pięknej dziewczynie, poznanej w tajdze syberyjskiej, o śmierci żony, o tym, jak ułożył ją do wiecznego snu wśród niezmierzonych stepów, otulonych białym, śnieżnym puchem.

— Moja córeczka miała wtedy 5 lat — płynęły wspomnienia. — Była taka kochana! Ale ja nie mogłem usiedzieć sam w chacie po śmierci mojej kobiety, chodziłem po sąsiadach, mała sama bawiła się w domu. Aż raz przyszedłszy, nie zastałem jej. Do dziś nie wiem, co się stało. Była taka ładna, Cyganie kręcili się w okolicy. Com ja się jej naszukał, co narozpaczał, co namodlił, Wszystko napróżno. Straciłem dziecko z własnej winy...

Mrok gęstniał z każdą chwilą. Białe płatki śniegu bezszelestnie słały się puszystym kobiercem na podwórze fabryczne.

— Miałaby dzisiaj ze trzydzieści roków— dorzucił cicho Borasiak.

— Miałaby dzisiaj ze trzydzieści roków— dorzucił cicho Borasiak.

Grzeczak hałaśliwie zamieszał herbatę w szklance.

— Każdemu z nas śmierć sądzona — powiedział zmienionym głosem.

— Dziwny głos macie dzisiaj. I caliście całkiem jenszy niż co dzień — zauważył.

— Grzeczak wzruszył ramionami. Lepiej zamiast bajdurzyć opowiedzcie co ciekawego o tym waszym generale, coście z nim razem wojowali.

Zabłysło słońce w niebieskich, wyblakłych oczach. Borasiak mógł całą noc mówić, bez przerwy. I byłby pewnie tak i opowiadał, gdyby do uszów jego znowu nie doszedł chrzęst śniegu.

— Ktoś idzie — zdziwił się. — Pewnie Malewicz. Chociaż to nie jego pora. Trza zobaczyć. Coś niedobrego się dzieje.

Ale Grzeczak kładł już rękę na klamce.

— Co pan Borasiak ma się po nocy włóczyć! Ja młody, w try miga zobaczę i wrócę.

Nieobecność Grzeczaka trwała jednakże dość długo.

— Bzdury — oświadczył, wchodząc do izdebki. Znowu się wam coś przywidziało.

Ale w tej samej chwili na białej tafli okiennej zamajaczył jakiś czarny cień.

— Czy i teraz dwoi mi się w oczach? — zawołał Borasiak i, nie zwracając uwagi na opór Grzeczaka, wybiegł za próg izdebki, ale w tej samej chwili uczuł, że ktoś go ciągnie z tyłu za rękaw.

— Nie chodźcie, jeżeli wam życie miłe, — usłyszał zmieniony szept Grzeczaka.

Borasiak chciał się oswobodzić z żelaznych kleszczy, które trzymały go w uwięzi, ale nie mógł wyrwać się z uścisku Grzeczaka.

— Na pomoc policja! — krzyknął rozpaczliwie.

Potężna łapa zasłoniła mu usta. Jednocześnie usłyszał trzaśnięcie drzwi i silny cios pozbawił go przytomności.

(d. c. n.)

Samorząd szkolny

Z dzieci naszych mają wyrosnąć wolni obywatele wolnej Polski. Będą one miały kiedyś do spełnienia cały szereg zadań obywatelskich i społecznych i od tego, jak się z nich wywiążą, zależeć może nawet przyszłość kraju. Wychowawcy więc muszą przygotować dziatwę do czekających ją w przyszłości zadań, muszą wyrobić w niej poczucie konieczności pracy dla ogółu i odpowiedzialności za ogół.

Jednym z czynników, który może ogromnie ułatwić obywatelskie wychowanie dzieci, jest samorząd szkolny.

Na czymże taki samorząd polega? Oto powierza się opiece dziatwy pewien dział życia szkolnego i obarcza się ją odpowiedzialnością za postawienie go na odpowiednim poziomie. Jednocześnie nakłania się dzieci do wybrania „zarządu", który będzie przedstawicielem samorządu wobec nauczycieli. W stosunku do dzieci zarząd będzie władzą kontrolującą pracę samorządu. Samorząd może objąć działy najrozmaitsze, począwszy od najprostszego — porządku, higieny i estetyki sal. Stopniowo przejść można do 1) opieki nad pomocami szkolnymi, roślinami, akwarium, biblioteką, 2) samowychowania moralnego — walki z kradzieżą, kłamstwem itd., 3) samopomocy — zarówno w nauce jak i materialnej, 4) urządzania obchodów, wspólnych wycieczek itd.

Zastanówmy się nad korzyściami, jakie daje samorząd.

Przede wszystkim dzieci uczą się pracować dla celów ogólnych. Samorząd zmusza je do wykonywania czynności, które nie tylko im samym ale i całej klasie dadzą jakąś korzyść. Dzieci np. opiekują się pomocami szkolnymi, a z ich pracy płynie pożytek i dla innych. Uczą się również dzieci pracy bezinteresownej dla dobra kolegów. Tę korzyść da dział samopomocy w nauce, dożywiania uboższych uczniów itd.

Wybory zarządu zmuszają dziatwę do zastanawiania się, kto z ich grona jest najgodniejszy tego zaszczytu. W ten sposób dzieci uczą się odróżniać zasługę rzeczywistą od pozornej; uczą się oceniać solidną pracę i nie dać się wziąć na lep samochwalstwa.

Praktyka szkół, w których samorząd jest już wprowadzony, wykazała, że dzieci biorą bardzo do serca nagany kolegów, za niewypełnienie powierzonych im przez władze samorządu prac. Tam, gdzie wyrzuty nauczycieli nie skutkowały, wymówki zarządu osiągały swój cel — winowajca się poprawiał. W ten sposób dzieci uczą się i obowiązkowości w wypełnianiu dobrowolnie przyjętych zobowiązań i prawdziwej solidarności. Wśród dziatwy szkolnej panuje na ogół przekonanie, że przekroczenia kolegów należy ukrywać i nie reagować na nie. Obarczenie odpowiedzialnością całej klasy za wybryki jednostki nie pozwoli na to i zmusi dzieci bardziej wartościowe do wywarcia wpływu moralnego na towarzyszów. Wyjaśnię to na przykładzie. Jedno z dzieci stale kłamie. Nauczyciel prosi, tłumaczy, gniewa się — bez skutku.

Jeżeli jednak jednym z zadań samorządu będzie podniesienie poziomu moralnego klasy, wszystkim dzieciom będzie zależało na tym, by winowajca się poprawił. Zadaniem kolegów więc będzie drogą perswazji, przypominania, czy nawet pewnej presji moralnej oduczyć dane dziecko od kłamstwa.

W klasach najczęściej wodzą rej t. zw. dzieci nieznośne. Dzieci te posiadają nadmiar energii, która w normalnym, spokojnym życiu nie znajduje wyładowania. Zmusza to niejako małych urwisów do psot i wybryków. Samorząd pozwoli tej grupie dzieci, często właśnie najwartościowszej do skierowania swych zasobów energii na drogę pracy pozytywnej. Dziatwa nie straci wtedy swej żywości i wesołości, ale z ich pomocą może dokonać czegoś pożyteczniejszego niż psoty i figle. Nie stanie się to wprawdzie od razu, na natychmiastowe wyniki w pracy wychowawczej nigdy liczyć nie można, po pewnym czasie jednak da się na pewno zauważyć zmiana na lepsze.

W niektórych środowiskach nie bez znaczenia również jest fakt, że samorząd może zwiększyć wpływ szkoły na dziatwę. Dzieci mogą zbierać się na wspólne odrabianie lekcji pod okiem nauczycieli lub — jeśli ci nie mają na to czasu — którejś z inteligentniejszych matek. Zamiast więc bawić się na ulicy, dzieci spędzają wolne chwile w gronie towarzyszów pod kulturalną opieką.

Z wprowadzenia samorządu wynikają więc różnorodne korzyści. Pomimo to jednak istnieje on w nielicznych tylko szkołach. Na ten fakt składają się różne przyczyny. Będą nimi: niechęć do nowości w szkolnictwie, nieznajomość dodatnich skutków samorządu, wreszcie niechęć do niego nauczycielstwa. Wprawdzie samorząd zwalnia personel nauczycielski z trosk o drobiazgi, pozwala im przerzucić część pracy na dzieci, w zamian jednak obarcza go większą odpowiedzialnością. Nauczyciel przestaje być dozorcą uczniów, staje się ich doradcą. Od jego wpływu na dziatwę, od umiejętności kierowania nią zależy, czy samorząd zostanie właściwie zrozumiany i czy da dobre wyniki. Poza tym, dzieci wprawdzie na ogół przyjmują wprowadzenie samorządu z radością, gdyż dzięki niemu czują się doroślejsze, jednak łatwo mogą się nim znudzić i zniechęcić. Nauczyciel musi nimi wtedy pokierować i jednym nieznacznym słowem podtrzymać je w zapale.

Jeżeli jednak szkoły nie śpieszą się na ogół z wprowadzeniem samorządu, inicjatywa w tej sprawie mogłaby przejść do Kół Rodzicielskich. Byłaby to dla nich wdzięczna dziedzina pracy. Tam, gdzie samorządy już są, rodzice powinni się do nich ustosunkowywać poważnie, nie kpiąc z pracy dzieci, a przeciwnie, zachęcając je do niej gorąco.

Z tego, co mówiłam o roli nauczycieli w pracy samorządu, wynika, że założyć go można tylko w szkole dobrze prowadzonej, o stałym personelu. Inaczej samorząd zmieni się w bezrząd i nieład. Warunek powyższy Koła Rodzicielskie muszą brać pod uwagę. Trzeba się również zastanowić nad granicą wieku, poniżej której dzieci są jeszcze za małe do zrozumienia ciążącej na nich odpowiedzialności. Uważam, że dopiero z dziećmi 4-go oddziału można zrobić próbę, wprowadzając samorząd na określony, krótki czas. Jeżeli próba da wyniki dodatnie, można czas jej trwania przedłużyć, zwiększając jednocześnie zakres jego działania.

Wreszcie jedna jeszcze uwaga. W zależności od klasy cele samorządu powinny się zmieniać. Wprowadzanie samopomocy materialnej w biednych środowiskach będzie wyglądało na ironię, da jednak dobre rezultaty w klasach pod względem zamożności mieszanych. W szkołach, do których chodzą tylko dzieci zamożne, nie ma celu wspólne odrabianie lekcji, będzie ono za to ogromną pomocą dla tej dziatwy, która w ciasnych i ciemnych izbach nie ma dla siebie wolnego kącika. Warunki, w których dziatwa szkolna żyje i pracuje, trzeba więc brać pod uwagę tym bardziej, że dzieci wtedy tylko pracują z zapałem, gdy widzą jasny i wyraźny cel swej pracy.

Wanda Dziewulska

Mój budżet

W młodości uczyłam się wielu rzeczy, z wyjątkiem praktycznych umiejętności gospodyni, matki i żony. Toteż po wielu perypetiach życiowych, gdy spadły na mnie obowiązki pani a zarazem „niewolnicy" domowego ogniska, opartego na niskich dochodach, zaczęła się tragedia. Nieumiejętność gotowania, rządzenia groszem, wstręt do życia „z ołówkiem w ręku", marnowanie czasu, pieniędzy i zdrowia doprowadziły nas do beznadziejnych długów i zatruły pierwsze lata małżeństwa. Nie będę się rozwodzić nad tym, cośmy przeżyli. Były to ciężkie chwile, ale dzięki nim nauczyłam się wszystkiego, a przede wszystkim oszczędności, gospodarności i dziś mam zrównoważony budżet. Naturalnie odrzucenie ołówka i książki rachunkowej choćby na miesiąc zachwiałoby jego równowagę. Dlatego nigdy nie rozstaję się z tymi moimi przyjaciółmi, powiernikami mojej walki o równowagę budżetu, świadkami najgorszych chwil życia. Zostanę im wierna zawsze, choćbym... wygrała na loterii (na razie nie gram). Zbyt wiele im zawdzięczam.

Ale przechodzę do budżetu. Jest nas pięcioro. Mąż, ja i troje dzieci w wieku od 1—5 lat. Mieszkamy na wsi. Środowisko fabryczne. Mąż pracuje w fabryce. Po potrąceniach i odliczeniu 2—3 miesięcy w roku t. zw. turnusów, t. j. urlopów bezpłatnych na rzecz bezrobotnych, dostajemy przeciętnie 145 złotych miesięcznie. Oprócz tego z firmy dostajemy mieszkanie, światło elektryczne i opał (gaz). Firma zatrzymuje sobie wzamian dodatki na te rzeczy.

A więc: DOCHÓD	zł 145.00
ROZCHÓD: **Kuchnia:**	zł
Chleb — 15 kg	5.25
Bułki — 30 szt à 5 gr	1.50
Mleko — 3 l dziennie à 20 gr	18.00
Masło — 4 kg à 2.50	10.00
Cukier — 5 kg	5.15
Mięso — 5—6 kg	6.00
Kasza, ryż, grysik, płatki	2.00
Mąka — 15 kg à 52 gr	7.80
Jajka — 90 szt. à 7 gr	6.30
Smalec, słonina, frytura	4.80
Kawa, herbata, kakao, sól, pieprz, ocet	2.20
Ser — 4 kg à 60 gr	2.40
Wędlina	2.40
Owoce — marmelady (robię sama)	4.10
Jarzyny	2.70
Mąka owsiana na żur	0.40
Razem	zł 81.00
Inne:	
Tytoń, gilzy	17.50
Mydło, soda, pasta, parafina do podłogi	2.50
Higiena, kosmetyka	2.00
Abon. radiowy	3.00
Czasopisma, wypożyczalnia książek	4.50
Korespondencja, przybory do pisania	2.00
Ubranie, obuwie bielizna	10.00
Inwestycje	10.00
Spłata długów	10.00
Bilety kolej., furmanki i inne	2.50
Ogółem	zł 145.00

Jak wynika z powyższego, mój budżet jest zrównoważony. Nie jest niestety jednak bez zarzutu. Najpoważniejszym jego brakiem jest to, że nie zawiera rubryki oszczędności. Wiem o tym i boleję nad tym, lecz pomimo wysiłków nie potrafię tej rubryki wykalkulować. Pocieszam się, że wkrótce spłacę długi (winnam jeszcze około 200 zł — a przed kilku laty miałam 800 zł długu), to wtenczas kwoty przeznaczone obecnie na umorzenie zobowiązań, będę odkładać na książeczkę. Nie znaczy to, bym już i dzisiaj nie oszczędzała. Robię to w ten sposób: Pożywienie kosztuje mnie, jak widać w wyliczeniu, 81 zł miesięcznie. Dziennie wypada z tego na kuchnię zł 2.70. Po odliczeniu 3 l mleka t. j. 60 gr, zostaje mi zł 2.10. Teraz tak kombinuję, by ca.odzienne menu kosztowało mniej (by zawierało jednak dostateczną ilość składników odżywczych). Czasem udą mi się „wywalczyć" w ten sposób 2 gr dziennie, czasem więcej. Nikt nie ma pojęcia, z jakim triumfem wpisuję te „urwane" oszczędności do podręcznej książki (nazywam ją nie zupełnie słusznie „primanotą"), której „cząstkę" podaję niżej:

Październik 1937.

	Dzień		
	1	2	3
	groszy		
Chleb	17	20	16
Mąka	15	26	25
Tłuszcz	34	21	20
Kawa, herbata	5	6	3
Cukier	14	17	15
Mięso	25	—	—
Kasze	17	—	10
Jajka	21	14	28
Masło	25	20	25
Bułki	10	—	25
Sól, ocet, korzenie	3	4	3
Ser, wędlina	—	60	—
Owoce, jarzyny	10	20	30
Razem zł.	1,96	2,08	2,00
Oszczędności zł.	0,14	0,02	0,10

Jadłospis na te trzy dni wyglądał jak następuje:

1.X.

Śniadanie:
Kawa, chleb, masło.

II śniadanie:
Bułka (dzieci) marmelada.

Obiad:
Zupa grzybowa z łazankami, kotlety siekane, ziemniaki, buraczki, herbata.

Podwieczorek (dzieci):
Chleb, mleko.

Kolacja:
Kasza gryczana ze słoniną, kwaśne mleko.

2.X.

Śniadanie:
Kawa, chleb, ser.

II śniadanie:
Chleb, masło.

Obiad:
Żur ze słoninką, chleb, knedle z jabłkami, herbata, sucharek.

Podwieczorek (dzieci):
Chleb, powidła.

Kolacja:
Mąż: chleb, wędlina, musztarda, herbata.
My: zacierka na mleku.

3.X.

Śniadanie:
Mleko, chleb, masło.

II śniadanie:
Bułki, masło.

Obiad:
Pomidorowa z ryżem, budyń ze słod. kapusty, naleśniki z powidłami.

Podwieczorek (dzieci):
Pozostałe 2 naleśniki.

Kolacja:
Ziemniaki ze słoninką, kwaśne mleko.

Rzecz jasna, że chcąc prowadzić tak szczegółowe zapiski, trzeba mieć wagę i mieć jak się to mówi w „małym palcu" cenę każdego deka, czy łyżeczki danego prowiantu. Z groszowych oszczędności, robionych zresztą nie tylko na kuchni ale i innych możliwych do ograniczenia działach, zbierają się kilkuzłotowe kwoty, które mi ułatwiają urządzenie (skromnych) świąt, wykonanie jakich upominków imieninowych, czy choćby tylko wypiek sucharów, które stale mam w słoju. Wracając do budżetu „kiepsko" przedstawia się rubryka: ubranie i inwestycje. Jeżeli chodzi o pierwsze, to pomimo że zpomocą tablic krojów, szyję sama, odczuwam ciągłe braki i to dość dotkliwe. Drugi dział można poznać po moich „meblach". Stara okazyjnie kupiona maszyna i kilka niezbędnych sprzętów, skromna pościel i kilkanaście naczyń kuchennych — to wszystko wygląda bardzo niewesoło. Jedno radio, zmontowane zresztą przez męża, zdobi ten obraz. Ale... cóż robić. Przede wszystkim trzeba żyć. O głodzie nie można pracować, a niedożywianie dzieci byłoby największym grzechem społecznym. To przeświadczenie pomaga mi znieść jakże częste i przykre uwagi na temat mojego „niestrojenia się", jakich mi nie szczędzą „panie" z otoczenia. Wiem, że na tym padole sproletaryzowanej arystokracji i chorych na arystokratyzm parweniuszy więcej znaczy zewnętrzna powłoka niż wartości intelektualne i moralne... Ale macham ręką na to i żyję po swojemu, pocieszając się, że może kiedyś będzie w Polsce tak dobrze, że znikną turnusy (miałabym wtedy o 30 zł więcej miesięcznie) albo dla mnie znajdzie się sposób zarobkowania. Na razie chcę wiązać koniec z końcem i bardzo proszę, by panie w moich lub gorszych warunkach zechciały podać swoje budżety lub choćby praktyczne uwagi, mogące wpłynąć na poprawę słabych stron mojego budżetu.

„Turczynka".

Ze sportu kobiecego

Październik

Miesiąc październik rozpoczął się pod znakiem X Narodowych Zawodów Strzeleckich w Wilnie. Zawody te były bardzo silnie obesłane, bo wzięło w nich udział aż 750 zawodników i zawodniczek. Bardzo licznie były reprezentowane: Związek Strzelecki, Związek Harcerstwa Polskiego, Kolejowe i Pocztowe Przysposobienie Wojskowe. Poziom zawodników był wysoki i od ostatnich zawodów uległ znacznej poprawie, gdyż padło 12 rekordów polskich.

Jeśli chodzi o konkurencje kobiece, to wyniki przedstawiały się następująco: w strzelaniu z karabinka sportowego dowolnego w 3 postawach z odległości 50 m pierwsze miejsce zajęła Heyduk - Kieresińska (Związek Strzelecki z Krakowa), osiągając 1082 pkt. nowy rekord Polski. Zespołowo zwyciężyło Kolejowe Przysposobienie Wojskowe z Radomia. W strzelaniu z karabinka sportowego krajowego najlepsze wyniki osiągnęła Świerczewska (Kolejowe Przysposobienie Wojskowe), w strzelaniu z pistoletu wojskowego — Wasilewska również z K.P.W., w strzelaniu z pistoletu dowolnego — Orczyńska, w strzelaniu olimpijskim z pistoletu — Sulmkiewiczowa. Następne Narodowe Zawody Strzeleckie odbędą się w r. 1938 w Krakowie.

Podczas gdy w Wilnie panie strzelały z tak groźnej i nowoczesnej broni jak karabinki i pistolety, w Warszawie odbywały się Łucznicze Mistrzostwa stolicy. Jak wiemy z mitologii, łuk był nader niebezpieczny w rękach Amazonek. Obecnie łucznictwo nie ma oczywiście żadnych wartości utylitarnych, trudno go używać w obronie kraju, czy choćby w obronie własnej, toteż pod

tym względem nie może się równać ze strzelaniem z broni palnej. Mimo to ma ona duże wartości sportowe, a Polki zdradzają do łucznictwa zdolności. Nasza najlepsza łuczniczka Kurkowska-Spychajowa ma za sobą wielkie sukcesy międzynarodowe, a nawet mistrzostwo świata. Wracając do stolicy, warto zanotować następujące wyniki; w strzelaniu na długie i krótkie odległości łącznie zwyciężyła Szczycińska z warszawskiego Pocztowego Przysposobienia Wojskowego. Zespołowo wygrała drużyna Pocztowego Przysposobienia Wojskowego (Warszawa) w składzie: Szczycińska, Popielawska, Orczyńska.

Piękną niespodziankę sprawiła na zawodach lekkoatletycznych pomiędzy Łodzią a Śląskiem najlepsza polska oszczepniczka Kwaśniewska-Trytkowa. Pobiła ona rekord światowy w rzucie oszczepem oburącz osiągając 62 m 77 cm. Wynik ten jest o 30 cm lepszy niż dawny rekord światowy, należący do Niemki Gelius. Kwaśniewska, która jest młodą mężatką, (w lecie był jej ślub z p. Trytko, również sportowcem) dowiodła, że małżeństwo można pogodzić z czynnym życiem sportowym i że wcale jedno drugiego nie wyklucza. A na ogół niestety kobieta stająca przed ołtarzem porzuca bieżnię, boisko, pływalnię czy kort tenisowy, wycofuje się całkowicie w domowe zacisze. W ten sposób rokrocznie ubywa pokaźna ilość zawodniczek. Nie chcą, a może nie umieją prowadzić życia rodzinnego i sportowego. Szkoda, bo, jak widać z przykładu Kwaśniewskiej-Trytkowej, nie jest to takie trudne.

Na tych samych zawodach lekkoatletycznych w Łodzi, druga nasza olimpijka Wajsówna poprawiła rekord Polski w pchnięciu kulą, osiągając 12 m 80 cm. W ogóle rok 1937 był dla lekkoatletyki szczęśliwy. Poprawiono ogółem 30 rekordów polskich, z czego sama Walasiewiczówna ustanowiła 9.

Polski Związek Lawn-Tennisowy ogłosił na zakończenie sezonu listy klasyfikacyjne. Kobiet sklasyfikowano 10. Oczywiście pierwsze miejsce zajmuje Jadwiga Jędrzejowska. Drugie — Głowacka, trzecie — Gajdzianka. Jędrzejowska, uznana za trzecią rakietę świata przez najlepszego teoretyka tenisa Anglika Myersa, wróciła już do Polski po swych triumfach za oceanem. Palec od nogi złamany w pociągu, który nie pozwolił jej startować w mistrzostwach Pacyfiku, zrósł się szczęśliwie. Dr Levittoux, najlepszy lekarz sportu polskiego, dokonał już zdjęcia gipsu i obiecał, że panna Jadzia na Gwiazdkę będzie mogła grać. Jędrzejowska na bankiecie, urządzonym ku jej uczczeniu, otrzymała złoty zegarek od min. Becka z dedykacją: „Jadwidze Jędrzejowskiej za dobrą propagandę. Józef Beck". Otrzymała także puchar, zdobyty w wyniku plebiscytu „Przeglądu Sportowego" wraz z tytułem najlepszego sportowca polskiego. Warto przypomnieć, że mimo młodego wieku, Jędrzejowska już od 1929 r. dzierży tytuł mistrzyni Polski, i że jej sukcesy zagraniczne z roku na rok są wspanialsze. Myers wróży jej nawet na przyszły rok zdobycie mistrzostwa świata. Kto wie, czy to się nie spełni, tym bardziej, że ubyły jej trzy groźne przeciwniczki. Angielka Dorota Round, pogromczyni z Wimbledonu, wyszła za mąż i wycofała się z czynnego życia sportowego, a dwie Amerykanki, słynna Helena Wills-Moody, kilkakrotna mistrzyni świata, i Alicja Marble, skuszone tysiącami dolarów, przeszły na zawodowstwo.

Dzięki Jędrzejowskiej będzie też Polska miała duże szanse w rozgrywkach tenisowych pań o puchar Europy środkowej. Puchar ten, ufundowany niedawno przez jugosłowiańską królowę-matkę, ma być rozgrywany systemem pucharu Davisa, a więc rozgrywki będą się składały z czterech gier pojedyńczych i jednej podwójnej. Będą o niego walczyć tenisistki Jugosławii, Włoch, Austrii, Czechosłowacji i Polski. Jędrzejowska powinna oczywiście wygrać wszystkie swoje punkty, bo w krajach tych nie ma dla niej groźnej przeciwniczki. Gorzej tylko będzie z wyszukaniem drugiej tenisistki godnej reprezentować Polskę za granicą. Tak bowiem jest niestety, że między Jędrzejowską a drugą na liście Głowacką istnieje po prostu przepaść. Podczas gdy panna Jadzia odnosiła wszędzie sukcesy, Głowacka przegrywała z bardzo słabymi zagranicznymi rakietami. A może wróci na korty Volkmer-Jacobsenowa, której talent rozwijał się wcale nieźle? Jest to jeszcze jedna z tych zawodniczek, które, wyszedłszy za mąż, usunęły się ze sportu. Podobno zapowiada na przyszły rok powrót na korty. Miejmy nadzieję, że dotrzyma obietnicy.

Strasznie dużo napisałam o tym tenisie, ale czytelniczki powinny mi wybaczyć, choćby z tego względu, że jest to sport, dzięki któremu i jego najlepszej reprezentantce Jadwidze Jędrzejowskiej imię Polski zostało szeroko rozsławione po świecie, i nawet ci, którzy myśleli, że Warszawa to centrum Rosji, a po ulicach chodzą białe niedźwiedzie, dowiedzieli się o nas trochę prawdy.

Janina Ratyńska.

Nowe książki

Czesława Sobiesiak-Kamińska — „Kwitnące żyto" — Wyd. Przeworskiego 1938.

Są na peryferiach miasta takie domy— duże, pakowne i brudne. Nie ma tam nigdy wolnych mieszkań, są zawsze pełne po brzegi. Mieszka tam — nędza, ściśle mówiąc mieszkają ludzie, będący o krok przed nędzą. Ci ludzie, którzy jeszcze pracują, ale którym już co dzień widmo bezrobocia zagląda w twarze. Brudne, ciemne schody, brudne, ciemne korytarze, gdzie przy wspólnych zlewach toczą się codzienne pogwarki, ploteczki, kłótnie.

Oto tło i „koloryt lokalny" powieści.

Z tego brudnego, wielkiego domu, kryjącego w sobie nędzę, przestępstwo i zbrodnię, z tego podwórka, brzmiącego wymysłami i przekleństwami, wyrastają czasem kwiaty o rzadkiej piękności. Takim kwiatem jest Stasia, bohaterka powieści. Ma lat kilka, gdy ją poznajemy, a kilkanaście, gdy ją żegnamy. Jest dobra i śliczna i niedopasowana do swego otoczenia. Chce się uczyć. „Pożera" książki, za co spotyka ją często twardy kułak matczyny. Idzie dziewczątko z wielkiego proletariackiego domu w życie. Przebija się samotnie i z wielkim trudem przez to twarde, niemiłosierne życie. Nie ma przyjaciół, bo towarzyszki ze wspólnego domu nie chcą czytać książek, lecz wolą bawić się w jakieś podejrzane zabawy z kolegami — w piwnicach lub na strychach. Koleżanki z gimnazjum — to córki rejentów, inżynierów i lekarzy, cóż im za towarzystwo córka, ot po prostu — praczki.

Czy uda się zdobyć życie małej dziewczynce z Powiśla? Nie daje na to odpowiedzi powieść. Autorka nie zapowiada ukazania się dalszego ciągu, ale na pewno życzyć sobie będą tego gorąco serca czytelników.

Gustawa Jarecka „Ludzie i sztandary", Warszawa 1938. Wyd. Przeworskiego.

Nowy utwór Gustawy Jareckiej jest pierwszą częścią zamierzonej większej całości. Przenosi nas w lata rewolucyjne przedwojennej Warszawy, w kipiące podziemnym nurtem życie zakonspirowanych działań, w czasy carskich żandarmów, aresztowań, katorgi, Sybiru. Pracują — na Polskę — nasi ojcowie. Nie wszyscy. Są i tacy, co załamaniem rąk nad niedolą Ojczyzny wykłamują się od pracy. Są tacy, co nie wierzą, są tacy, co się oburzają. Ale w studenckich pokojach, w rzemieślniczych warsztatach, w robotniczych suterynach coś się już dzieje, coś się rodzi. Czasem pracę przerywa stukanie w drzwi. Zły to znak. Rewizja, areszt, jakiś człowiek ginie, i ślad po nim ginie. Inny wypełnia lukę. Praca idzie naprzód.

Wśród tych rewolucyjnych ludzi błąka się wdzięczna panienka — Marietka. Marietka przyjechała z prowincji, w Warszawie znaleziono jej męża na stanowisku, z pięknym mieszkaniem i z prezencją i ze spokojną, filisterską duszą.

Ona sama sobie znalazła miłość, zakwitłą nagle w oczach „bohatera" dziewczęcych, niemądrych snów — młodego rewolucjonisty.

Biedna Marietka! Dała życie córeczce, której ojcem prawdziwym nie jest przecież ten spokojny, lojalny urzędnik na stanowisku, daleki od szukania nowych dróg.

Nowa powieść Gustawy Jareckiej, różna od dotychczasowych, jest poważną pozycją w twórczości tej autorki, tak dobrze wyczuwającej zawsze socjalne bolączki polskiej rzeczywistości.

BK.

Zapalenie płuc i opłucnej

Nagłe zmiany temperatury, a przede wszystkim gwałtowne ochłodzenie ciała sprzyja rozwojowi zarazków chorobotwórczych; określamy to mianem „przeziębienie".

Przeziębienie — to ostry stan zapalny błony śluzowej nosa, przy którym sam fakt ochłodzenia ciała jest tylko czynnikiem usposabiającym do szybkiego rozwoju zarazków chorobotwórczych, mieszczących się u ludzi zupełnie zdrowych w górnych odcinkach dróg oddechowych, a więc przewodach nosowych, jamie ustnej i gardzieli. Przeziębieniem określamy stan zapalny błon śluzowych, tchawicy i oskrzeli (t. zw. bronchit), wreszcie zapalenie opłucnej i płuc również zwykliśmy odnosić do przeziębienia. Sprawa ta nie jest tak prosta, jakby się wydawać mogło, gdyż sam fakt odchłodzenia ciała jest jedynie czynnikiem, powodującym obniżenie odporności organizmu na stale — bez przerwy atakujące go inwazje zarazków chorobotwórczych. Im odporność nasza będzie silniejsza, tym trudniej organizm ulegnie w walce z zarazkami chorobotwórczymi.

Podobnie jak pod wpływem ochłodzenia zarazki przy osłabionej odporności zaczynają powodować zmiany chorobowe w błonach śluzowych nosa, tchawicy lub oskrzeli, tak samo pewne ich gatunki, a przede wszystkim tak zwane: dwoinki zapalenia płuc, powodują stan zapalny w pęcherzykach płucnych, to jest najistotniejszej części składowej tkanki płucnej, gdyż w nich to odbywają się procesy wymiany zużytych części składowych krwi na świeży tlen, dostarczony z powietrza przy oddychaniu.

Zapalenie płuc może być dwojakiego rodzaju. Jedno — to właśnie, które powodują zarazki nazwane dwoinkami zapalenia płuc, jest chorobą występującą nagle, wśród zupełnego zdrowia, zazwyczaj w następstwie gwałtownego ochłodzenia ciała. Początek choroby jest, jak to się mówi „po lekarsku", burzliwy, czyli bardzo gwałtowny. Chory dostaje dreszczy, które stopniowo nasilają się, trwają kilka, a rzadziej kilkanaście godzin, po ich ustąpieniu gorączka nierzadko osiąga poziom około 40° C, chory, często nieprzytomny, odczuwa silne bóle w jednej z części klatki piersiowej (rzadziej występują bóle po obu stronach, co dowodzi, że zapalenie płuc rozszerzyło się w obu płucach). Bóle te są specjalnie gwałtowne przy głębszych wdechach lub przy kaszlu. W początku choroby kaszel jest przeważnie suchy, dopiero pod koniec 2 dnia choroby, a zawsze już w 3 dniu, chory przy kaszlu odkrztusza plwocinę, początkowo zawierającą nitki krwi, później typową dla zapalenia płuc plwocinę o zabarwieniu rdzy. Choroba trwa sześć do siedmiu dni, choć w niektórych przypadkach przeciąga się i ponad dziesięć dni. Przez cały czas gorączka jest wysoka. Spadek ciepłoty wśród silnych potów jest zapowiedzią ustąpienia choroby. Pomoc lekarska dla chorych na zapalenie płuc jest niezbędna, gdyż pierwszorzędną wagę w chorobie ma stosowanie leków przede wszystkim wzmacniających serce. Lekarstwa ułatwiające odpluwanie flegmy mają zastosowanie dopiero pod koniec choroby.

Przed przybyciem lekarza, w razie wystąpienia bardzo silnych dreszczy i bólów w klatce piersiowej, występujących przy kaszlu, oraz przy jednoczesnej gorączce, zastosować bańki na ten odcinek klatki piersiowej, w którym chory ból odczuwa. Chorego ułożyć w łóżku wysoko, dbać o dobre powietrze, często wietrzyć pokój chorego. Dieta dozwolona jest tylko płynna w pierwszych dniach choroby, później kaszki, jaja, zupy. W okresie zdrowienia odżywiać należy chorego intensywnie. Zaleca się pobyt w miejscowościach klimatycznych podgórskich, bądź też pobyt na wsi w okolicach suchych, lesistych.

Innego rodzaju zapalenie płuc to tak zwane odoskrzelowe zapalenie płuc. Jak na to nazwa sama wskazuje, zarazki przede wszystkim powodują zapalenie oskrzeli, z nich dopiero proces chorobowy rozszerza się na pęcherzyki płuc. Choroba rozpoczyna się powolniej, najpierw występują objawy nieżytu oskrzeli (bronchitu). Najczęściej występuje u małych dzieci (również u niemowląt), bądź też u starców. U tych ostatnich powstaje pod wpływem dłuższego przebywania w pozycji leżącej, jak np. po złamaniu nogi, w następstwie choroby serca, po zabiegach operacyjnych itp. Do odoskrzelowego zapalenia płuc usposabia grypa, ostre zapalenie oskrzeli, rozedma płuc starcza itp. Początek choroby jest powolny, gorączka stopniowo podnosi się, chory odczuwa duszność, poza tym bóle w klatce piersiowej i suchy kaszel. U osób w wieku podeszłym gorączka bywa zazwyczaj niewielka, u młodszych dochodzi do 40° C. Czas trwania bywa różnie długi, bardzo często po wyleczeniu się jednego ogniska zapalenia płuc występuje drugie. Specjalnie uporczywymi są zapalenia płuc odoskrzelowe, rozwijające się w następstwie przebytej grypy. Postępowanie lecznicze i dietetyczne, jak również pielęgnowanie w okresie powrotu do zdrowia, jest takież samo, jak to podaliśmy przy zapaleniu płuc płatowym. U starców należy przestrzegać, by po kilka godzin dziennie znajdowali się w pozycji siedzącej, nadto należy zwracać baczną uwagę na powstawanie odleżyn. Skóra musi być pielęgnowana, często wycierana spirytusem i posypywana talkiem, szczególnie na kości krzyżowej i na pośladkach.

Z kolei słów kilka o zapaleniu opłucnej. Czym jest opłucna? Jest to błona, która z jednej strony zrasta się z powierzchnią płuca jedną swą częścią, drugą zaś przyrośnięta jest do klatki piersiowej. Każde płuco posiada własną opłucną. Pomiędzy płucem otoczonym opłucną i klatką piersiową również opłucną wyścieloną znajduje się przestrzeń wolna, mniej lub więcej wypełniająca się, gdy płuco w czasie wdechu napełnia się powietrzem. Stan zapalny może rozwinąć się w samej opłucnej lub też przejść na nią z chorego płuca. Zapalenie opłucne, tak zwane suche, jako objaw najpierwszy i najważniejszy daje bóle kłujące w klatce piersiowej, niekiedy ograniczone, to znowu bardziej rozległe. Bóle te są silniejsze przy wdechach głębszych oraz przy kaszlu, który występuje w postaci suchej, męczącej i bolesnej.

Temperatura ciała przy zapaleniu opłucnej jest podwyższona. Sucha postać zapalenia opłucnej bądź ustępuje, pozostawiając jako trwały ślad zrosty w opłucnej po stanie zapalnym zmienionej, bądź też przejść może w zapalenie opłucnej wysiękowe. W tych ostatnich przypadkach pomiędzy opłucną wyściełającą klatkę piersiową a opłucną otaczającą płuco zaczyna gromadzić się płyn zapalny. Chory bólów nie odczuwa, kaszel nie jest męczący i bolesny, natomiast występuje uczucie ucisku w chorej części klatki piersiowej, oraz mniejsza lub większa duszność, brak tchu przy ruchach i wysiłkach fizycznych. W niewielkiej ilości przypadków w następstwie zapalenia wysiękowego opłucnej następuje przemiana płynu w ropę. Chory zaczyna wysoko gorączkować, różnica między temperaturą ranną a wieczorną wynosi więcej niż jeden pełen stopień, stan ogólny chorego jest ciężki.

Zapalenie opłucnej rozwija się bardzo często po przebytym zapaleniu płuc, po złamaniach żeber, ranach uszkodzających klatkę piersiową itp.

Gruźlica jest bodajże najczęstszą przyczyną powodującą wysiękowe zapalenie opłucnej, toteż po jego przebyciu należy zwracać uwagę na stan płuc, poddając się co najmniej w odstępach półrocznych badaniu lekarskiemu, by w razie wystąpienia jakichkolwiek zmian w płucach od razu przystąpić do leczenia i ewentualnego zastosowania odmy.

Zważywszy te ewentualne szkodliwe następstwa przebytego zapalenia opłucnej w razie wystąpienia wyżej opisanych objawów, należy bezwzględnie wezwać do chorego lekarza, który zastosuje odpowiednie leczenie, po czym — w miarę możności — chory powinien nadal być kontrolowany przez tegoż lekarza w odstępach kilkomiesięcznych, bądź też na badanie udawać się do poradni przeciwgruźliczych, o ile warunki finansowe chorego nie pozwalają na leczenie prywatne. **Dr J. E.**

Tajemnica smukłej linii

„Schudnąć, to arytmetyka. Organizm ludzki potrzebuje 30 kalorii dla kilograma swej wagi, aby żyć. Jeśli wasze gruczoły funkcjonują prawidłowo, z tymi 30 kaloriami, waga wasza przez długi czas może pozostawać bez zmian. Jeśli chcecie schudnąć, nie zużywajcie więcej niż 20 kalorii na kilogram waszej wagi, ażeby usunąć rezerwy tłuszczu z waszego organizmu. Jest to tak proste, jak to, że 2 razy 2 równa się 4". Tymi słowami wytworny i ogromnie poczytny miesięcznik paryski „Votre Beauté" zachęca swoje czytelniczki do osiągnięcia smukłej linii, jeżeli się ją utraciło.

W razie, gdy gruczoły w organizmie pracują albo zbyt szybko, albo zbyt wolno, kurację odchudzającą można stosować jedynie pod obserwacją lekarską. Gdy jednak zdrowie pani nie pozostawia nic do życzenia, a dla osiągnięcia tak modnej obecnie młodocianej i pełnej wdzięku sylwetki przydałaby się utrata kilku kilogramów wagi, można z łatwością schudnąć, ograniczając swoje pożywienie do 1000 kalorii dziennie. Zostało ustalone przez specjalistów—dietetyków, że najłatwiej jest spożywać tych 1000 kalorii pod postacią chleba i masła albo — ślimaków. Ponieważ kuracja „ślimakowa" jest dla nas Polaków zbyt egzotyczna i nie odpowiada zupełnie naszym gustom kulinarnym, zajmiemy się tu tylko kuracją „systemem chleba z masłem". Przy systemie tym jest łatwo stracić nawet kilka kilo wagi. Oczywiście nie jest to system idealny.

Zwykle dla obchudzenie radzi się jeść fantastyczne ilości sałaty, surowych jarzyn, aby żołądek otrzymywał tę samą ilość pokarmu co zwykle ,ale spożywane produkty były lekkostrawne i nietuczące.

„System chleba z masłem" — trzeba to sobie od razu powiedzieć — pozwala na jedzenie bardzo monotonne, ale dość sycące, i — co jest ogromnie ważne — jest bardzo łatwy do przeprowadzenia. Stosując go, ale wytrwale i konsekwentnie, można bez dużego trudu stracić pięć do sześciu kilogramów.

Został on po raz pierwszy wypróbowany przez Angielkę, kobietę 35-letnią, sekretarkę dużego przedsiębiorstwa handlowego w Londynie, a więc osobę, która pracowała bardzo dużo i nerwowo, i nie mogła zbyt wiele czasu poświęcać swemu wyglądowi. System ten jest więc idealny dla wszelkiego rodzaju urzędniczek, nauczycielek i tak dalej.

Nasza sekretarka, aby schudnąć, mogła jeść wyłącznie chleb i masło, pić herbatę albo wodę.

Pierwsze śniadanie: pół szklanki mleka, chleb i masło (normalnie 60 gramów chleba, nasmarowanego masłem).

W południe: chleb z masłem.

O godzinie 4-ej po południu: chleb i masło oraz filiżanka herbaty dość słabej, którą można osłodzić jednym kawałkiem cukru.

O godzinie 7-ej wieczorem: chleb i masło, do tego pół filiżanki mleka albo taka sama ilość soku z pomidorów, według gustu.

Przed snem: chleb z masłem.

Racja dzienna chleba z masłem nie może przewyższać 300 gramów, dwa razy dziennie z chleba i masła można zrobić apetyczne, przyrumienione grzanki, pomiędzy posiłkami można pić tyle przegotowanej wody, ile tylko będzie się chciało. Należy przy tym pamiętać, że znacznie lepsze jest masło niesolone od solonego.

System ten ma wiele dodatnich stron dla ludzi, którzy lubią chleb i masło. Jest to przy tym system tani i bardzo wygodny: nic nie trzeba odgrzewać, nic gotować, nic nadzwyczajnego kupować. Jednym z jego plusów jest również to, że można go dość długo stosować bez uczucia ciągłego wygłodzenia.

Nasza sekretarka zapewnia ponadto, że obchudzając się w ten sposób i nie przerywając ani na jeden dzień swych zajęć zawodowych, nie odczuwała żadnego osłabienia i znużenia ani zdenerwowania.

Stosowała ona ten reżim przez równe trzy tygodnie (21 dni) i straciła przez czas kuracji 5 kilogramów wagi. Szczególnie interesującym dla kobiety jest fakt, że przy tym systemie odchudzania radykalnie zeszczupiały jej linie bioder i talii. Obwód bioder zmniejszył się o osiem centymetrów, obwód w pasie o cztery centymetry. Jej skóra, która często była tłusta i nie wolna od wyrzutów, o odcieniu dość ciemnym, wygładziła się, wyjaśniała i nabrała blasku. Po przeprowadzeniu kuracji pacjentka czuła się fizycznie i umysłowo znacznie młodsza i żywsza, była w doskonałym humorze.

Należy też pamiętać, że dla kuracji nie zmieniła zupełnie swego rozkładu dnia, pracowała normalnie w biurze, wstawała z łóżka i kładła się spać o zwykłych godzinach, nie zaniedbywała też codziennej gimnastyki. W systemie swym — jak sama to z radością podkreśla — znalazła jeszcze ten wielki plus, że niekłopotliwy posiłek dawał się każdego dnia przesunąć na dowolną godzinę, co pozwoliło zawsze zajętej i zapracowanej urzędniczce robić mnóstwo interesujących rzeczy, na które nigdy nie miała czasu, stosując się do godzin posiłków w domu. Przez te trzy tygodnie kuracji miała dość czasu na lekturę, długie spacery i na własnoręczne przygotowanie sobie tych wielu drobiazgów z zakresu kobiecej toalety, które są tak kosztowne gdy się je chce kupić, a tak łatwe do wykonania tanim kosztem w domu, gdy się jest zręczną i pomysłową.

„Votre Beauté" podaje zawsze wypróbowane przepisy, można je więc stosować bez obawy i z wiarą w szczęśliwy rezultat. Może więc niejedna z Pań na 3 tygodnie przejdzie na „system chleba z masłem"? **J.**

Masaż odmładza skórę
i zachowuje kształtny owal twarzy

(dokończenie)

Aby kobieta mogła w pełni ocenić doniosły wpływ masażu, powinna przede wszystkim uprzytomnić sobie budowę anatomiczną skóry. Otóż ten piękny atłasowy płaszcz, który okrywa nasze kości i mięśnie, jest utkany z bardzo misternych włókienek, które w analogii przypominają materię używaną na pasy elastyczne. Włókna te noszą nazwę włókien sprężystych, gdyż wygląd ich przypomina sprężynkę, i klejorodnych, gdyż przy preparowaniu ich wydzielają substancję kleistą. Te bardzo delikatne niteczki, z których jest utkana cała nasza skóra są niesłychanie mocne i sprężyste, ale tylko do pewnego czasu, z wiekiem zatracają swoją sprężystość, a wtedy i skóra starzeje się i marszczy.

Skóra może zacząć starzeć się przedwcześnie, jeżeli ogólny stan zdrowia będzie szwankował. Osoby młode, ale anemiczne, chore na płuca, nerki, żołądek, serce, mogą zauważyć pojawienie się zmarszczek nawet przed 25 rokiem życia. Również skóra źle pielęgnowana lub wręcz niszczona złymi preparatami kosmetycznymi zacznie szybko zamierać i wiotczeć a na twarzy pojawiają się zmarszczki.

Aby zachować ładną, jędrną skórę, trzeba pamiętać, że musi ona mieć stały dopływ świeżej i zdrowej krwi, która je użyźnia i czyni młodą i jędrną. Dlatego przede wszystkim należy dbać o stan ogólny zdrowia, bo tylko zdrowa krew może należycie odżywiać tkanki, a potem dopiero środkami zewnętrznymi pomagać jej czy to masażem, czy to odpowiednimi odżywkami.

Zaznaczam, że pragnąc Panie zaznajomić z poszczególnymi ruchami masażu, nie mam bynajmniej ochoty zachęcać Je do stosowania go na własną rękę, gdyż aby masaż dał nam pożądany efekt musi być wykonany przez osobę mającą odpowiednie studia, wrodzone zdolności i wieloletnią praktykę. Jednak stanowczo twierdzę, że wykonywanie prawidłowe pewnych ruchów od najmłodszych lat pozwoli kobiecie utrzymać skórę bez widocznych zmarszczek aż do późnej starości.

A teraz przechodzę do omawiania poszczególnych ruchów masażu. Jest ich aż pięć zwanych klasycznymi.

Pierwszy ruch, jaki stosujemy, nazywa się głaskaniem. Usuwa ono mechanicznie z powierzchni skóry rozmaite nawarstwienia składające się ze złuszczonego naskórka, łoju, potu, a nieraz brudu. Przez oczyszczenie powierzchni skóry pory zostają otwarte i udostępnione dla wpływu powietrza. Głaskanie wywiera wpływ na zakończenia nerwowe w skórze, wywołując w zależności od stopnia rozdrażnienia, pobudzenie lub uspokojenie nerwów. Przy pierwszych ruchach głaskających naczynia krwionośne kurczą się i dopiero przy następnych światło ich powiększa się. Głaskanie powinno trwać aż do rozgrzania tkanek masowanych, gdyż musi nastąpić przyspieszenie biegu soków położonych poniżej głaskanego odcinka. Wskutek zwiększonego dopływu krwi stwierdzamy zaczerwienienie oraz miejscowe podniesienie ciepłoty w tym odcinku skóry. Głaskanie winno być delikatne i łagodne, przy czym dłoń i palce muszą zupełnie ściśle przylegać do masowanego odcinka, przystosowując się do wszystkich zagłębień i wyniosłości.

Ruch drugi — rozcieranie powoduje rozluźnienie i rozmiękczenie tkanek na małe cząsteczki, aby mogły łatwiej i szybciej posuwać się dalej. Dlatego po rozcieraniu stosuje się znowu głaskanie Rozcieranie wykonuje się opuszkami palców, przyczym ruchy powinny być koliste lub półkoliste, drobnołańcuszkowe. O ile chodzi o zmiękczenie zgrubień, stwardnień, blizn — rozcieranie powinno być dłuższe i silniejsze.

Ruch trzeci — ugniatanie wywołuje przyspieszenie krążenia soków w mięśniach, działając podobnie jak głaskanie tylko na głębsze warstwy tkanek, a więc silniej. Dzięki ugniataniu produkty zużyte podlegają łatwiejszemu wchłonięciu do krwi i limfy. Przy ugniataniu mięśnia szybciej mija zmęczenie. Najlepszy rezultat ugniatania otrzymuje się przy takim wykonaniu ruchu, by jednocześnie wyciskać z tkanek soki w kierunku większych naczyń i przesuwać je do tych naczyń. Ugniatanie wykonuje się opuszkami pierwszych dwóch palców, ruchami półkolistymi w formie nieprzerwanego łańcuszka.

Czwarty ruch klepanie — wywołuje te same objawy, co ugniatanie, tylko w silniejszym stopniu. Polega ono na krótkich, dość mocnych uderzeniach, szybko po sobie następujących. Pod wpływem klepania naczynia rozszerzają się więcej niż od ugniatania, wskutek czego następuje silniejszy dopływ krwi do mięśni. Skutki klepania zależą od stosowanej siły. Wykonuje się je opuszkami palców, (będzie to klepanie najsłabsze) lub też t. zw. ruchem miotełkowym, gdy uderzają tylko boczne powierzchnie małych palców wyprostowanych dłoni przy bezwładnie opuszczonych wszystkich palcach. Ten sposób jest silniejszy od poprzedniego a słabszy od następnego, który wykonuje się dłońmi złożonymi łyżkowato, gdzie działa powietrze zawarte między dłońmi i oklepywanym ciałem. O sile klepania można sądzić po szybkości zaczerwienienia skóry.

Piąty ruch — drżący, czyli wibracyjny jest już tak skomplikowany, i wymaga takiej rutyny, że uważam nawet za bezcelowe opisywanie go tutaj.

Jak już w poprzednim artykule wspominałam, te same ruchy wykonane dłużej lub krócej, słabiej lub mocniej dać mogą wręcz odmienne rezultaty i dlatego Panie w domu mogą posługiwać się jedynie dwoma ruchami to jest ugniataniem i klepaniem.

Praktycznie wyglądać to będzie w sposób następujący. Po najdokładniejszym oczyszczeniu i umyciu twarzy kładziemy palce obydwu rąk pokryte już kremem na brodzie i robimy ruch odrywany ugniatania przede wszystkim w kierunku uszu, następnie znów zaczynając od brody poprzez fałdy nosowo-policzkowe przechodzimy na czoło, które ugniatamy w kierunku od środka do skroni. Pod oczyma bardzo leciuteńko czwartym palcem (jest najlżejszy w uderzeniu) w kierunku od skroni do nosa.

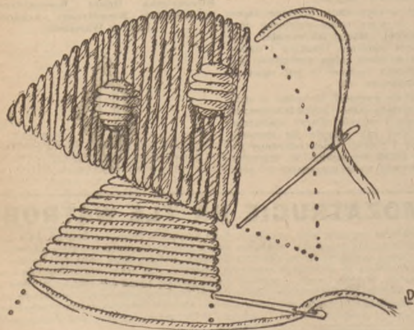
Po tych ruchach powtórzonych 5 do 10-ciu razy przechodzimy do ruchu klepania. I znów koniuszki palców opieramy na brodzie i w tym samym kierunku i porządku jak przy ugniataniu opukujemy dość szybko twarz wszystkimi palcami zupełnie rozstawionymi (będzie to coś w rodzaju sieczenia twarzy). Przy ruchu tym powinno się odczuwać lekkie ciepło, ale nigdy ból.

Ruch ten znów powtarzamy kilka razy, tak aby w sumie wykonanie obydwu ruchów zajęło 5 do 10-ciu minut.

Gdybym nie wiem jak siliła się opisać zabieg masażu, to jednak mam wrażenie, że sprawa jest tak skomplikowana, że nie uda mi się odtworzyć wszystkiego tak, jak tego byłoby potrzeba. Zupełnie inaczej sprawa wygląda, jeżeli Pani będzie to widziała i ewentualnie zaraz w zakładzie spróbuje, jak to robić należy. Miałabym wtedy możność skorygowania tych ruchów i ewentualnego dalszego wytłumaczenia.

Helena Brzezińska
Kierowniczka Działu Kosmetycznego w Instytucie Kosmetyczno - Lekarskim „Izis" w Warszawie.





KĄCK DLA DZIECI.

Obrazek do wyszycia włóczką.

Objaśnienie na str. 23.

1 — biały.
2 — zielony jasny.
3 — zielony ciemny.
4 — czerwony.
5 — kremowy.
6 — różowy.
7 — brązowy.
8 — czarny.

Przygotowanie zrazów do szczepienia drzew na wiosnę

Zdarza się nieraz, że po posadzeniu drzewek owocowych jesteśmy niezadowoleni z posiadanych odmian, albo nabywając drzewka w szkółce, otrzymaliśmy pomyłkowo nie te odmiany, które były zamawiane i pragniemy je zmienić. Można dokonać tego, stosując wczesną wiosną przeszczepianie drzew. Do szczepienia potrzebne są zrazy, czyli kawałki gałązek z pączkami odpowiednio dobrane i właściwych odmian. Zrazy aż do chwili szczepienia nie mogą rozpocząć wegetacji i powinny pozostawać w stanie uśpionym. Dlatego też, aby móc wczesną wiosną przystąpić od razu do przeszczepiania, trzeba przede wszystkim zawczasu zaopatrzyć się w zrazy, a najlepiej jeszcze na jesieni i przechować je do wiosny w stanie uśpienia.

Możnaby również ścinać zrazy do szczepienia i na wiosnę, ale sposób ten ma dużo stron ujemnych, gdyż po pierwsze zrazy cięte na wiosnę dadzą się bardzo krótko przechować tak, żeby wegetacja nie ruszyła i zbyt szybko oczka zaczynają na nich wybijać. Poza tym, tnąc zrazy wczesną wiosną po zimie, możemy nieraz natrafić na gałązki przemarznięte, a te oczywiście na zrazy zupełnie się nie nadają. Uniknie się więc ryzyka, jeśli zrazy będą przygotowane i ścięte już na jesieni i dobrze przez zimę przechowane.

Zrazy ciąć można późną jesienią i z początkiem zimy po opadnięciu liści z drzew, dopóki nie ma śniegów i silniejszych mrozów. Lepiej jednak tej pracy zbytnio nie opóźniać, żeby przypadkiem nie zdarzyło się, że zbierając po mrozach pędy u delikatniejszych odmian znalazłoby się uszkodzone.

Na cięcie zrazów trzeba wybierać drzewa o ściśle ustalonych odmianach, zupełnie zdrowe i obficie rodzące. Te bowiem wszystkie cechy ze zrazami przeniesione zostaną na drzewa przeszczepiane.

Jako zrazy mogą służyć pędy tylko tegoroczne i o odpowiedniej grubości, za cienkie i za grube będą nieodpowiednie, najlepsze są takie, których grubość zbliżona jest do grubości ołówka. Tkanka pędów na zrazy powinna być odpowiednio zdrewniała, dlatego też bezpieczniej będzie brać zrazy z drzew starszych, niż zbyt młodych np. ze szkółki. Jeżeli jednak nie ma obaw co do zdrewnienia tkanki, można brać zrazy z drzew bez względu na wiek, ponieważ nie wpłynie to bynajmniej na późniejszy wzrost i płodność zaszczepionego drzewa.

Nie należy wybierać zrazów z gałęzi t. zw. wilków, lub pijawek, wyrastających z grubych konarów lub pni. Jeżeli pędy tegoroczne, z których wybieramy zrazy, są dość wyrośnięte, to na zraz należy przeznaczyć dolną, silniejszą część pędu, a górną odrzucić. Pożądane jest ścinać zrazy od strony południowej drzewa, jako silniejsze i lepiej naświetlane. Najmniej wartościowe będą zrazy wzięte ze środka korony, szczególnie gdy jest ona silnie zagęszczona i pędy otrzymywały zbyt mało światła.

W ten sposób wybrane zrazy ścina się ostrym sekatorem, wiąże się od razu w niewielkie pęczki, używając najlepiej do tego celu wikliny. Każdy pęczek powinien być zaopatrzony w etykietkę z nazwą odmiany.

Przez zimę można przechowywać zrazy w piwnicach lub zadołowane na gruncie. Piwnica przeznaczona do przechowania zrazów musi być sucha, chłodna (posiadać temperaturę nie wyższą nad 4° C), przewiewna i ciemnawa. Zrazy powiązane w pęczki umieszczamy w piasku i uciskamy dookoła. Piasek musi być zupełnie czysty, bez domieszek i wilgotny, jeżeli zbytnio podeschnie w czasie zimy, należy go zwilżyć.

Znacznie lepiej jest zrazy przechowywać przez zimę na dworze. Trzeba wybrać na ten cel miejsce ocienione np. pod północną ścianą budynku, muru, czy parkanu. Wykopuje się rowek na 20 cm głęboki, układa w nim pęczki zrazów w pozycji trochę pochyłej i zasypuje się ziemią lub wilgotnym piaskiem, jeśli ziemia jest zbyt ciężka, gliniasta i do tego celu się nie nadaje.

W razie silnych mrozów na miejsce, gdzie zadołowano zrazy, narzuca się słomę lub gałęzie choiny. W ten sposób umieszczone zrazy powinny przetrwać zupełnie dobrze zimę.

Na tym miejscu zrazy mogą pozostać tak długo na wiosnę, aż pączki drzew owocowych zaczną ruszać. Z chwilą ocieplenia się należy zrazy jak najprędzej przenieść do chłodnej piwnicy, aby nie obudziła się wegetacja i nie wybiły w pączki.

W piwnicy układać trzeba pęczki obok siebie i przysypać do połowy wilgotnym piaskiem. Tak przechowywane zrazy utrzymać się będą mogły w dobrym stanie nawet do końca maja.

Ponieważ wegetacja u drzew pestkowych (wiśnie, czereśnie, śliwy) jak również i u ich zrazów rozpoczyna się wcześniej, trzeba więc zaszczepiać je najpierw, aby wykonać tę czynność jeszcze w czasie chłodniejszym. U drzew ziarnkowych okres szczepienia może być znacznie przedłużony.

Zdarza się, że niekiedy do zakopanych zrazów lubią dostać się myszy i porobić szkody ażeby się od tego uchronić, wskazane jest zabezpieczać zrazy gałązkami jałowca lub też maczać je w cieczy bordoskiej przed wzięciem do przechowania.

Inż. Janina Honczarenkowa

Trawniki przed zimą

Gdy chcemy, żeby trawniki przedstawiały się ładnie w naszych ogrodach, począwszy od wczesnej wiosny, musimy stale pamiętać o ich wymaganiach i nie zaniedbywać odpowiedniej pielęgnacji szczególnie przed zimą.

Każdy dobrze utrzymany trawnik powinien być w ciągu lata aż do późnej jesieni systematycznie skaszany, w okresach co 14—20 dni, w zależności od pogody. Przy takiej tylko pielęgnacji można otrzymać trawnik naprawdę gęsto porośnięty, równy i puszysty.

Z nadejściem zimy przed mrozami również trawniki muszą zostać krótko skoszone, ponieważ długie źdźbła trawy zagniwają przez zimę pod śniegiem, co sprzyja następnie powstawaniu pustych miejsc — golizn lub łysin.

Skoszona trawa musi być zgrabiona i usunięta.

Drugą ważną sprawą jest zgrabienie i uprzątnięcie z trawników liści, które nieraz na jesieni pokrywają je grubą warstwą. Pozostawienie liści wpływa na powstrzymanie dostępu światła i powietrza, wskutek czego trawa pod nimi żółknie i zamiera, czyli jak to się mówi „wyprzeje".

Przy tym zgrabione liście znajdą liczne zastosowanie, dostarczając po pierwsze materiału do okrywania na zimę wielu delikatniejszych roślin oraz do tworzenia ziemi liściowej, która jest niezbędna przy uprawie wielu roślin.

Aby utrzymać trawnik w dobrym stanie, należy zasilać go co roku na jesieni po ostatnim skoszeniu. Jak zwykle najlepszy w takich wypadkach jest nawóz naturalny — obornik, który, zawierając wszystkie składniki pokarmowe, wzbogaci w nie ziemię, dostarczając jednocześnie próchnicy tak dla traw potrzebnej. Najlepiej jest użyć obornika przetrawionego, więcej słomiasty bowiem wymaga potem na wiosnę dodatkowego zgrabienia i usunięcia resztek słomy. Przetrawiony obornik, rozrzucony po całej powierzchni trawnika, ulega wyługowaniu przez opady w ciągu zimy, rozkłada się jeszcze bardziej i rozkrusza, a potem przy wiosennym grabieniu trawników całkowicie miesza się z ziemią i znika. Zazwyczaj stosuje się dawkę obornika w ilości 100—150 kg na 1 ar.

Poza obornikiem można również zastosować z nawozów organicznych kompost, uważając tylko, aby nie był on zanieczyszczony nasionami chwastów, które mogłyby potem stać się plagą trawnika. Kompostu daje się trochę mniej, zwykle dawka 100 kg na 1 ar jest najzupełniej wystarczająca.

Jeszcze jeden z nawozów na trawniki znajduje zastosowanie właśnie tylko w czasie zimy. Jest to zasilanie gnojówką. W ciągu lata używanie gnojówki byłoby z różnych względów niemożliwe. Po pierwsze przykra woń nie pozwalałaby na normalne przebywanie w ogrodzie, po drugie zaś biorąc gnojówkę należałoby ją silnie rozcieńczać, żeby nie spaliła rosnącej trawy. Co innego w zimie, bez żadnej szkody dla roślin i przykrości dla ludzi można skrapiać trawniki gnojówką nawet nierozcieńczoną, gdyż wskutek niskiej temperatury rozkład jej będzie postępował bardzo powoli i stopniowo. Nic tak doskonale nie wpływa potem na wzrost trawy jak zasilenie gnojówką, dlatego też warto wziąć to pod uwagę i w miarę możności trawniki nią nawozić. Polewanie trawnika gnojówką musi być wykonane bardzo starannie i równomiernie, żeby potem nie narazić się na niejednakowy wzrost trawy; przy niezachowaniu tych warunków mogą wystąpić różne smugi i całe nawet place intensywniejszej zieleni w miejscach obficiej zasilonych.

Co trzy lata zwykle powinno się także stosować na trawniki rozsiewanie nawozów mineralnych, które najlepiej jest dawać jesienią. Pierwszenstwo tutaj trzeba będzie oddać nawozom fosforowym i potasowym. Nawożenie fosforowe stosuje się zazwyczaj w postaci tomasówki lub superfosfatu, dając 4 kg nawozu na 1 ar, potasowe zaś rozsiewając kainit w ilości 5—7 kg na 1 ar.

Jeżeli trawniki założone są na glebie ciężkiej, trzeba pamiętać także o tym, że niezbędne będzie co kilka lat zastosowanie wapna sproszkowanego, nielasowanego, które rozsypuje się na powierzchni w ilości 20 kg na 1 ar.

Po rozsianiu wapna trzeba je zaraz zmieszać z ziemią, ponieważ zostawione dłuższy czas na powierzchni rozlasowuje się i traci dużo na wartości.

Użycie nawozów potasowych i rozsiewanie ich na powierzchni trawnika ma jeszcze jedną dobrą stronę. Zdarza się nieraz, że na ziemiach ubogich i podmokłych trawniki są silnie opanowane przez mchy, które, nie dopuszczając powietrza do ziemi, tamują wzrost trawy i sprawiają, że ogólny wygląd trawników pozostawia wiele do życzenia. Otóż nawozy potasowe przez swoją silną koncentrację przyczyniają się do znacznego wyniszczenia mchów. Tę samą rolę w walce z mchem, co kainit, spełnia również popiół drzewny, który zawiera w sobie duży procent potasu. Dlatego też wskazano byłoby zbierać w czasie zimy popiół drzewny i stopniowo w miarę zmagazynowania go posypywać nim trawniki.

Przed zimą i w czasie zimy można spokojnie stosować różne nawozy, gdyż zimowe opady przyczyniają się do wypłukania z nich odżywczych składników, które zostaną następnie zaabsorbowane przez glebę.

Na wiosnę każdy trawnik powinien być dokładnie zdrapany żelaznymi grabiami o ostrych zębach, a na większych przestrzeniach bronami. Wtedy zbita ziemia zostanie spulchniona, ułatwiony będzie do niej dostęp powietrza i dzięki temu osiągniemy wzrost trawy znacznie bujniejszy.

Inż. Janina Honczarenkowa

Listopadowy konkurs rozrywek umysłowych

(warunki uczestnictwa ogłoszono w Nr 46 „Praktycznej Pani")

T		•		
T		•		
T		•		
T		•		
T		•		
T		•		
T		•		
T		•		
T		•		
T		•		
T		•		
T		•		
T		•		
T		•		
T		•		
T		•		
T		•		

LOGOGRYF — KOLUMNA Nr 4

ułożyła p. Teresa Chojnacka, w/m.

W pola rysunku wpisać poziomo 17 wykazów pięcioliterowych, rozpoczynających się na literę „T". Środkowe litery, oznaczone punktami, czytane z góry w dół, dadzą rozwiązanie, którym jest imię i nazwisko powieściopisarki polskiej młodego pokolenia.

Znaczenie wyrazów: 1. Kamień szlachetny, 2. Miasto w woj. Wileńskim, 3. Komplet kart do gry, 4. Droga — inaczej, 5. Instrument muzyczny (wspak), 6. Ślady, 7. Topnieć — inaczej, 8. Włóczęga, 9. Przedmiot handlu, 10. Część rośliny (wspak), 11. Poeta rzymski, 12. Miasto na Pomorzu, 13. Zęby na kołach, walcach itp., 14. Imię żeńskie zdrobniale, 15. Narzędzie kuchenne, 16. Miasto na Dalekim Wschodzie, 17. Fachowiec obrabiający drzewo.

BILETY WIZYTOWE Nr 5

uł. p. J. Gremlicowa, w/m.

Odgadnąć zawód właścicieli powyższych biletów.

HENIEK KORCELTT

WACIO WADAZ

KUPON Nr 2 LISTOPADOWEGO KONKURSU ROZRYWEK UMYSŁOWYCH „PRAKTYCZNEJ PANI".

KWADRATY MAGICZNE Nr 6

uł. p. Irena Wilkowa, Siennica Różana.

Pola w pięciu kwadratach rysunku wypełnić literami tak, żeby utworzone wyrazy jednakowo można było czytać poziomo i pionowo. Dla ułatwienia podano na rysunku początkowe i końcowe litery krańcowych wyrazów do odgadnięcia.

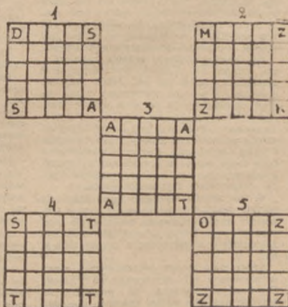
Znaczenie wyrazów: I. Rodzaj cukierka. Popularna nazwa stworzenia o ciele wydłużonym. Bojaźń. Imię męskie. Opoka kamienna.

II. Chód piechoty. Roślina ozdobna. Miasto w Polsce. Zamek. Pałac warowny w dawnych czasach.

III. Dychawica. Surowica krwi. Wytknięty kierunek drogi. Nazwa wiatru. Aktor grający role miłosne.

IV. Miejsce rozpoczęcia zawodów. Rodzaj głosu męskiego. Imię żeńskie zdrobniale. Barwa — inaczej (wspak). Droga, gościniec.

V. Malowidło. Część twarzy. Imię męskie zdrobniale. Imię żeńskie. Zabronienie czegoś.



Nasza skrzynka

Czytelniczce z Kresów.

Szanownym Państwu życzę szczęścia jasnego, promiennego, od Boga ubłogosławionego na nowej drodze życia. Cieszę się razem z Wami, Szan. Państwo, Waszą podwójną radością, która mi jest hojniejszą, niż mogłam się spodziewać, nagrodą za słowa rady w potrzebie. Choć mi tak miłe słowa Pani, niech Pani nie przywiązuje wdzięczności — między innymi — koniecznie i do mej osoby bezpośrednio, w myśl hasła, które stosuję w życiu: „Podaj dalej!". Sama doznałam tyle dobrego od ludzi, którym nie mogę dotąd okazać bezpośrednio wdzięczności, że staram się zawsze to, co mnie dobrego uczyniono, oddać drugim, potrzebującym.

Wierzę, że i Pani gorące i szlachetne serce zrobi to samo i w swych najpromienniejszych teraz chwilach, przystępowania do Stołu Pańskiego, westchnieniem wdzięczności obejmie i te wszystkie biedne dusze, które szukają Boga i Prawdy, aby znalazły Je najrychlej. Dlatego pragnę pozostać bezimienną.

Łączę serdeczne pozdrowienia i jeszcze raz najszczersze życzenia prawdziwego szczęścia.

J. G.

(Proszę o głos)

Szanowne Panie! Jakiego zdania są P. nie? Czy 6-letniego jedynaka, bardzo zdolnego, wrażliwej natury, bardzo rozwiniętego, bo przebywał dotąd głównie w towarzystwie starszych, jeśli się chce wychować na pełnowartościowego człowieka, tak pod względem duchowym jak i fizycznym, lepiej jest oddać, z rozpoczęciem nauk szkolnych, do wzorowego kollegium, czy prowadzić go samej, kierując się, poza teoriami pedagogicznymi, instynktem macierzyńskim. Mieszkam w jednym z głównych miast polskich, więc mam do wolnego wyboru każde warunki, które tylko będą z pożytkiem dla mego dziecka, by wyrósł na szlachetnego, religijnego człowieka, dobrego obywatela - Polaka, wartościowego członka społeczeństwa. Sama jestem z natury nerwowa, a więc nierównego postępowania, a mąż pochłonięty wyłącznie swą pracą, tym bardziej nie ma ani danych, ani chęci do konsekwentnego prowadzenia wychowania. Każde zdanie wezmę pod rozwagę i jestem pewna, że, chociaż tak na nieznanego (t. j. nie znając wielu szczegółów) trudno wypowiadać zdecydowane rady, to jednak wśród wielu doświadczonych i fachowych zdań Szan. Pań znajdę szczęśliwe rozwiązanie troski, która mię zaczyna trapić. Z góry najserdeczniej dziękuję za każde słowo odpowiedzi dla mego „Jedynaka".



Odpowiedzi Redakcji

Pani M. K., Pińsk.

Informacji o patentach na wynalazki może Pani zasięgnąć wprost z Ministerstwa, podając dokładne dane, o co Pani chodzi oraz załączając znaczek na odpowiedź, adresować trzeba: Ministerstwo Przemysłu i Handlu, Patentowy Urząd Rzpl. Pol., Wydział zgłoszeń wynalazków, Warszawa, Elektoralna 2. Pod tymże adresem jest Redakcja „Wiadomości Urzędu Patentowego".

Pani M. D. z Warszawy.

Artykuł o chorobie Basedowa Dr J. E. był drukowany w N-rach 14 i 15 z 1936 roku. Numery te może Pani nabyć w naszej administracji: Solec 87.

Pani Lena J.

Zanim damy list Pani do skrzynki, prosimy o wskazanie jakiego adresu, według którego będzie można przesłać odpowiedzi, bo przez pismo trwałoby bardzo długo.

Pani Elha.

Wobec bardzo dużego zapasu nowelek, nadesłanej nam przez Panią przyjąć do druku nie możemy.

Pani Marii C. z Równego.

Oferta Pani była posłana osobie zainteresowanej, skoro nie odezwała się, widocznie już zaangażowała się gdzie indziej.

Pani Marii B. z Wilna.

Trudno nam poradzić, nie znając Pani [illegible] wykształcenia, ani zdolności. Chęt- [illegible] piszemy obszerniej po otrzymaniu [illegible] objaśnień i znaczka na odpo-

Pani J. M.

Zapytania w sprawie zahartowania piersi do karmienia odesłane do lekarza, odpowiedź podamy w jednym z najbliższych numerów.

P. H. J. z Włocławka.

Opłata kosztować będzie tylko 1 zł bez żadnych dodatkowych kosztów. Odpowiedzi z wszelkich dziedzin są udzielane bezpłatnie, o jedno tylko prosimy najusilniej, aby Sz. Panie zechciały mieć trochę cierpliwości, z powodu bowiem nawału pytań, z których większość trzeba odsyłać do specjalistów, nie mogą się odpowiedzi ukazywać natychmiast. Gdyby brak odpowiedzi trwał ponad miesiąc, byłoby to już znakiem, żeśmy listu nie odebrali.

W sprawie początku książki kucharskiej oraz numerów zwróciliśmy się do administracji.

P. Selence.

Mając tak skąpe dane, trudno nam odpowiedzieć, prosimy podać, gdzie się Pani kształciła, gdzieby ewentualnie zdawała maturę i na jaki uniwersytet chce się Pani zapisać.

Nie możemy również wysłać brakującego numeru, znając tylko pseudonim.

P. „Podolanka".

Pisze Szan. Pani, że dziecko ma od urodzenia czerwone plamki nad noskiem, na powiece i na główce, które to plamki utrzymują się stale. Trudno na odległość powiedzieć coś pewnego; najprawdopodobniej plamki pochodzą z rozszerzenia naczyń krwionośnych. W razie gdyby plamki te się powiększały, robiły wypukłe, trzebaby niezwłocznie udać się z dzieckiem do chirurga, o ile się nie zmieniają, nie ma niebezpieczeństwa. Można poczekać aż dziecko podrośnie i wtedy pomówić z lekarzem-kosmetykiem. Może da się coś zrobić dla poprawienia wyglądu dziecka.

Dla stroskanej Ciotki.

Upławy u małych dziewczynek, o ile nie są spowodowane zakażeniem rzeżączką, co jest rzadkie a łatwe do wykazania przez analizę, mają zwykle za tło osłabienie ogólne lub też, zwłaszcza u dzieci ze skazą wysiękową, występują łącznie z objawami kataralnymi ze strony nosa, oskrzeli itd., są więc jednym z objawów ogólnego zajęcia błon śluzowych (np. przy grypie). W wypadku, o którym Szan. Pani wspomina, sprawa utrzymuje się już od 8-miu lat, przy tym występuje łącznie z niedomaganiem pęcherza; jako zadawniona musi być trudniejsza do usunięcia, mimo to sądzę, że trzeba położyć nacisk: 1) na ogólne wzmocnienie dziewczynki, 2) na jej psychikę (znam wypadek gdzie u chłopca po przebyciu tyfusu brzusznego, wystąpiło osłabienie zwieracza odbytu i pęcherza. Stan taki, b. przykry dla dziecka i otoczenia, trwał kilka lat, a ustąpił tylko pod wpływem wzmocnienia ogólnego i wpływu na psychikę dziecka); 3) leczenie ziołami. Są lekarze, którzy szeroko stosują lecznictwo ziołowe, są też popularne podręczniki, dające wskazówki w tej dziedzinie.

P. Zofia Ch.

Przeczyszczenie po spożyciu rannej kawy powoduje prawdopodobnie cykoria. Wobec takiej skłonności należy jej do kawy nie dodawać, ani zwykłej w laskach ani nawet figowej.

Dla osób cierpiących na obstrukcję podaje się umyślnie rano zamiast kawy samą cykorię z mlekiem, co zawsze skutecznie rozwalnia, zwłaszcza jeżeli po tym wypić szklankę wody.

KOMPLECIKI DLA CHŁOPCZYKA I DZIEWCZYNKI (6 LAT)

(Objaśnienie do str. 28-ej)

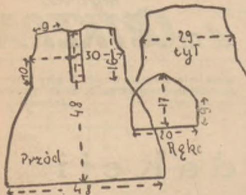
Ścieg: liczba oczek parzysta.
I rząd: × 1 oczko nieprzerobione przekładamy z lewego druta na prawy, trzymając wełnę po prawej stronie roboty, 1 oczko na prawo ×.

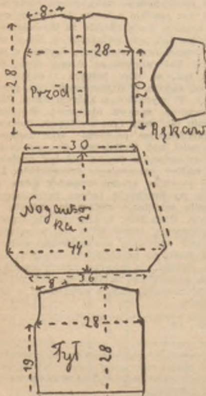
II rząd: na lewo.

III rząd: × 1 oczko na prawo, 1 oczko przełożone bez przerabiania jak w I rzędzie ×.

IV rząd: na lewo.

Powtarzamy te 4 rzędy. Brzeg rękawów, paski przy zapięciach, pasek u spodenek ściegiem ryżowym.

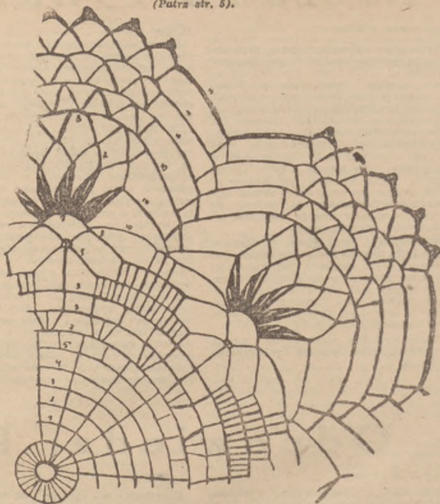




Szematy do komplecików.

OKRĄGŁA SERWETKA

(Patrz str. 5).



Wzór małej okrągłej serwetki. Odczytuje się wzór z prawej ku lewej stronie. Podany fragment powtarza się jeszcze 3 i pół razy.

OD WYDAWNICTWA

1) Przy wypełnianiu przekazów prosimy o **czytelne** podawanie imienia, nazwiska i adresu oraz o wymienienie na odwrocie, **na jaki cel** pieniądze są przysłane — prenumerata, broszury i książki, ogłoszenia i t. p.

2) Przy komunikowaniu nam o **zmianie adresu** prosimy podawać oprócz **adresu nowego także i adres dotychczasowy,** gdyż spis prenumeratorów prowadzony jest nie według nazwisk, lecz według miejscowości (poczt).

3) O przerwie i zaprzestaniu prenumeraty prosimy zawiadamiać naszą administrację, lub zwracać bezzwłocznie pismo pod naszym adresem z dopiskiem „Nie przyjęto".

Poradnik alfabetyczny

(ciąg dalszy)

Zielona tkanina ufarbowana barwnikiem:

Czerwonym — otrzymuje kolor brązowy,

Niebieskim — otrzymuje kolor niebiesko-zielony,

Fioletowy — otrzymuje kolor marynarski,

Żółtym — otrzymuje kolor jasno-zielony,

Brązowym — otrzymuje kolor oliwkowo-zielonkawy.

Żółta tkanina ufarbowana barwnikiem:

Czerwonym — otrzymuje kolor pomarańczowy,

Niebieskim — otrzymuje kolor zielony,

Fioletowym — otrzymuje kolor oliwkowo-brązowy,

Zielonym — otrzymuje kolor jasnozielony.

Brązowym — otrzymuje kolor żółtobrązowy.

Brązowa tkanina ufarbowana barwnikiem:

Czerwonym — otrzymuje kolor czerwono-brązowy,

Niebieskim — otrzymuje kolor ciemnobrązowy,

Fioletowym — otrzymuje kolor ciemnobrązowy,

Zielonym — otrzymuje kolor oliwkowy,

Żółtym — otrzymuje kolor żółto-brązowy.

Chcąc osłabić wpływ dotychczasowego koloru na nowe farbowanie, należy wyprać tkaninę w gorącej wodzie mydlanej. Przy farbowaniu nierówno spłowiałych tkanin bardzo trudno osiągnąć równy kolor. Należy je również wyprać przed farbowaniem w gorącej wodzie mydlanej. Chcąc przefarbować ciemną materię na jasny kolor lub osiągnąć na kolorowej tkaninie taki kolor, jakiego nie można otrzymać przez zwykłe farbowanie, na przykład: fioletowy kolor na zielonej tkaninie lub zielony kolor na fioletowej tkaninie, należy usunąć zupełnie dotychczasowy kolor za pomocą odbarwiacza, o ile przez wypranie w gorącej wodzie mydlanej nie da się tego osiągnąć.

SPOSÓB FARBOWANIA. PRZYGOTOWANIE TKANINY DO FARBOWANIA.

Tkaninę należy dla oznaczenia potrzebnej ilości barwnika dokładnie zważyć w suchym stanie, potem wyprać, wywabić plamy i odpruć metalowe guziki. Nowe tkaniny należy najpierw wymoczyć przez 1 do 2 godzin a potem wyprać.

PRZYGOTOWANIE ROZCZYNU.

Potrzebną ilość barwnika wsypać do wrzącej wody, mieszać starannie przez kilka minut, aby się zupełnie rozpuścił, następnie przecedzić dla większej pewności przez szmatkę, potem dolać tyle ciepłej wody, aby tkanina mogła swobodnie pływać i zmieszać. W każdym roztworze barwnika można farbować tylko jednakowe rodzaje tkanin: oddzielnie bawełnę, oddzielnie wełnę i t. p.

FARBOWANIE TKANINY.

Do przygotowanego w powyższy sposób roztworu barwnika włożyć wypraną mokrą tkaninę i farbować, ciągle ją poruszając i przewracając, oraz bacząc, aby była całkowicie pokryta roztworem barwnika. Bezustanne przez cały czas farbowania poruszanie i przewracanie tkaniny w roztworze (najlepiej za pomocą dwóch cienkich kijów) jest nieodzownym warunkiem równego ufarbowania materiału.

Tkaniny nie jednakowo farbują się, zależnie od rodzaju, gatunku i grubości, jedne w ciągu kilku, inne zaś 20 lub 30 minut; należy więc co kilka minut sprawdzać, czy tkanina ufarbowała się dostatecznie i równomiernie.

Przy sprawdzaniu należy wziąć pod uwagę, że tkaniny w mokrym stanie (za wyjątkiem wełny) wyglądają znacznie ciemniej niż w suchym. Chcąc się więc dokładnie przekonać, czy tkanina ufarbowała się dostatecznie i na żądany kolor, można wyjąć z roztworu barwnika kawałek tkaniny, wyżąć i wysuszyć gałgankiem lub przeprasować żelazkiem.

Zdarzają się jednak tkaniny, które bardzo trudno przyjmują barwnik; jeżeli więc w ciągu 30 minut dana tkanina nie przyjęła barwnika, należy ją wyjąć, wsypać do roztworu na każde 100 gramów tkaniny 1 łyżeczkę stołową soli kuchennej, zamieszać, aby się rozpuściła, włożyć tkaninę z powrotem, postawić roztwór na ogniu i farbować dotąd, aż tkanina przyjmie żądany kolor, w ostatecznym zaś wypadku zagotować i pozostawić tkaninę w roztworze aż do zupełnego wystygnięcia.

PŁUKANIE I SUSZENIE BIELIZNY.

Po ufarbowaniu materię płukać dotąd, aż woda wykaże słabe zabarwienie, następnie nie wyżymając powiesić (najlepiej na kiju lub wieszadle) lewą stroną na wierzch i po przeschnięciu jeszcze wilgotną prasować.

Wystrzegać się suszenia na słońcu.

Skłonną do kurczenia się materię należy rozpiąć w wilgotnym stanie na powierzchni stołu za pomocą szpilek.

Piękny połysk na jedwabiu osiąga się przez dolanie octu do roztworu barwnika na krótko przed wyjęciem tkaniny.

FARBOWANIE TKANIN ZAWIERAJĄCYCH WEŁNĘ.

Przez spalenie kawałeczka tkaniny sprawdzić, czy dana materia zawiera wełnę (wełna wydaje woń spalonego włosa).

Po 30-minutowym farbowaniu w podany powyżej sposób wyjąć materię, dodać do roztworu barwnika na każde 100 gramów tkaniny 1 filiżankę zwykłego octu, włożyć tkaninę z powrotem, zagrzać roztwór aż do zagotowania, ciągle poruszając i przewracając tkaninę, a następnie pozostawić w roztworze aż do zupełnego wystygnięcia.

Zdarzają się również wełniane tkaniny, które bardzo trudno przyjmują barwnik. Przy farbowaniu takich tkanin należy roztwór wraz z tkaniną zagotować i pozostawić w nim tkaninę aż do zupełnego wystygnięcia. Przy sprawdzaniu czy wełna ufarbowała się dostatecznie należy wziąć pod uwagę, że mokra wełna wygląda tak samo jak sucha.

Zawiadamiamy niniejszym że wszystkie nowo przybywające prenumeratorki otrzymają na życzenie początek wychodzącej obecnie w naszym tygodniku książki kucharskiej — BEZPŁATNIE.

Nasza skrzynka

DZIAŁ INTERESÓW.

Potrzebna na wieś w lubelskie do domu lekarza służąca do wszystkiego z samodzielnym gotowaniem. 4 osoby, w tym dwoje dzieci — 5 i 8 lat. Musi to być osoba bezwzględnie uczciwa, oszczędna, cicha i pracowita, b. czysta, lubiąca wieś, życzliwa, której naprawdę zależy na tym, aby mieć pracę i dach nad głową. Pensja 20—25 zł miesięcznie, bez dużego prania; dziećmi zajmuję się sama. Kościół, poczta, ubezpieczalnia — w miejscu.

Proszę o zgłoszenia osób, które naprawdę mogą zadośćuczynić podanym przeze mnie wymaganiom, gdyż nie chciałabym siebie i kogoś narażać na niepotrzebną stratę czasu i pieniędzy.

Posada do objęcia od 1 grudnia. Listy proszę kierować do Redakcji pod szyfrę

Doktorowa S.

Potrzebna mi jest służąca katoliczka w wieku nie wyżej lat 45 bezwzględnie uczciwa, czysta i obowiązkowa, szybka w pracy, umiejąca gotować, prać i sprzątać oraz przywiązać się do domu, w którym będzie dobrze traktowana i może liczyć nawet na najdłuższy pobyt. 2—3 osoby, 3 pokoje, dzieci nie ma. Wynagrodzenie 20 zł, przy wyjątkowych kwalifikacjach 25 zł miesięcznie. Gdyby która z Szanownych Pań znała taką osobę, proszę o skierowanie jej oferty, zaopatrzonej w odpisy zaświadczeń z poprzedniej służby, pod adresem:

D. P., Radom, ul. Traugutta 20 m. 2.

Poszukuję również od marca 1938 r. do folwarku na Kresach Wschodnich, pozostającego w dzierżawie, człowieka piśmiennego w wieku do lat 40—45, katolika, bezwzględnie sumiennego, zaufanego i dość energicznego do ogólnego dozoru, a przede wszystkim do zajęcia się sadem owocowym i pszczołami oraz do wyręczenia się w czasie obecności właściciela latem i jesienią. Nie chodzi wcale o to, aby człowiek ten miał jakieś fachowe wykształcenie, wystarczy praktyczna znajomość do podniesienia i eksploatacji sadu owocowego i pasieki, tudzież by to był człowiek, który mógłby pracować osobiście, jak: dopatrzyć w lecie konia, załatwić w miasteczku sprawunki itp. Ze względu na miejsce pracy pożądany osobnik znający warunki pracy na Wileńszczyźnie, czy też w Nowogródzkim. Poza mieszkaniem i opałem dla niego i rodziny oraz ordynarią w zbożu, nieduża dopłata gotówką, zależnie od umowy. Pracy nie bdzie zbyt wiele, jeśli będzie się ją prowadziło dokładnie i systematycznie. Oferty z warunkami i odpisami świadectw i referencyj oraz znaczkiem na odpowiedź proszę kierować pod powyższym adresem w Radomiu.

Zwracam się do Sz. Pań z prośbą o pomoc w uzyskaniu posady. Jestem dypl. nauczycielką w zakresie szkoły powszechnej, znam język niemiecki i różne roboty ręczne.

Chętnie przyjmę posadę jako nauczycielka, wychowawczyni (prywatnie lub w pensjonatach). Warunki bardzo skromne. Będąc w krytycznym położeniu, zależy mi bardzo na otrzymaniu jakiejkolwiek posady.

Znam także osobę, która ładnie i tanio wykonuje wszelkie prace siatkowe, szydełkowe i na drutach z włóczki.

Adres w Redakcji dla **W. G.**

Może która z Pań przyjmie panienkę (20 lat) do pomocy w prowadzeniu gospodarstwa lub wyręczenia pani domu, ewentualnie do dzieci. Jestem akuratna i inteligentna, pochodzę z dobrej rodziny i mam wielkie zamiłowanie do pracy w gospodarstwie. Znam wszystkie prace domowe, umiem haftować, cerować i szyć. Również mogę być do towarzystwa starszej osoby. Wynagrodzenie skromne.

Adres: Poznań, Zacisze nr 4 m. 1 Jeżyk.

Franciszka S.

Recepta kulinarna Firmy OETKER

PTYSIE

Dodatki do ciasta: 1/5 litra wody, 100 gr masła, 200 gr mąki pszennej, 4 jajka, 25 gr cukru, 1 niepełna łyżka od herbaty — 4 gr proszku do pieczenia „Backin" D-ra Oetkera, szczypta soli i 1 paczka cukru waniliowego D-ra Oetkera.

Do smażenia: 1 kg szmalcu.

Dodatki do lukru: 200 gr miałkiego cukru, 1 buteleczka cytrynowego olejku do pieczenia D.ra Oetkera, około 3 łyżek stołowych gorącej wody.

Sposób przyrządzania ciasta: Zagotować masło z wodą, zdjąć z ognia, dodać, stale mieszając, mąkę i mieszać tak długo na ogniu, aż masa zacznie odstawać od naczynia. Tłuszcz nie powinien się oddzielać. Dodać 1 całe jajko, rozmieszać dokładnie, następnie wszystkie pozostałe jajka i wszystkie dodatki i wyrobić na gładkie ciasto, którym napełnia się kornet (tutkę pergaminową) i wyciska wianeczki na zwilżony w gorącym tłuszczu papier pergaminowy. Z papieru zrzuca się wianeczki na gorący tłuszcz i smaży na kolor złocisto - brązowy. Wyjmuje się ptysie z tłuszczu patyczkiem, osącza na suchej bibule i smaruje z jednej strony lukrem cytrynowym, lub czekoladowym.

Sposób przyrządzania lukru: Utrzeć cukier miałki (puder) z olejkiem cytrynowym i gorącą wodą na gładką masę.

Szanowne Panie! Bardzo proszę o pomoc w wyszukaniu dla mnie pracy. Jestem młoda, zdolna krojczyni-krawcowa, poszukuję pracy w magazynie mód w Warszawie. Do tego czasu pracowałam samodzielnie przez cztery lata na prowincji. Chciałabym wyjechać do Warszawy, abym mogła tam pracować, a czas wolny od pracy poświęcić nauce, na kursach maturalnych, gdyż moim pragnieniem jest zdobyć jak najprędzej maturę, a nie mam ku temu żadnych innych możliwości.

Z góry Szanownym Paniom dziękuję za pomoc i wierzę, że spośród wielu znajdzie się choć jedna, która mi przyjdzie z pomocą.

Zgłoszenia proszę kierować do Redakcji dla

„Spełnione marzenia".

Uprzejmie proszę o zaofiarowanie mi jakiejkolwiek pracy. Byłam pielęgniarką, 2 lata pracowałam jako sklepowa, mogę prowadzić dom samotnej osoby.

Zgłoszenia proszę kierować do Redakcji dla **Inary.**

Za pośrednictwem skrzyneczki do dwojga inteligentnych osób (na święta i wakacje przybywają jeszcze dwie osoby) poszukuję pracownicy domowej, zupełnie zdrowej, w wieku do lat 35-ciu, katoliczki, starannej, czystej, bezwzględnie uczciwej, spokojnej, łagodnego charakteru, umiejącej smacznie gotować skromne obiady. Miejsce pracy: powiatowe miasto na Polesiu, przy kolei, ze światłem elektrycznym. Kościół o kilkaset kroków od domu. Do sprzątania 5 pokojów. Wymagane są referencje i dobre świadectwa z ostatnich miejsc pracy. Warunki: bez prania 20 zł miesięcznie, z praniem — 25 zł. Listy proszę kierować: Drohiczyn Poleski, ul. Kraszewskiego Nr 3.

Franciszka Czapińska.

Zwracam się z uprzejmą prośbą do Sz. Pań o polecenie mi nawskroś uczciwej, spokojnej, czystej, lubiącej dzieci pomocnicy domowej. Reflektuję na osobę starszą, umiejącą gotować i prać, która podczas naszej nieobecności (mąż—kier. szkoły) mogłaby się całkowicie zająć domem i zaopiekować niemowlęciem. Jest nas dwoje i dziecko. Pensję ofiarowuję do 20 zł miesięcznie. Szczegółowe warunki do omówienia listownie. Zgłoszenia proszę kierować do Redakcji dla **J. P.**

Zwracam się do Sz. Pań z wielką prośbą o pomoc w wyszukaniu posady.

Jestem Polką, wyznania rzymsko-katolickiego, panna, lat dwadzieścia cztery. Ukończyłam cztery klasy gimnazjum, kursy handlowe Chankowskiego, piszę biegle na maszynie.

Pracowałam jako ekspedientka-biuralistka w firmie z przyrządami dentystycznymi przez pięć lat, a następnie pracowałam w aptece jako kasjerka, opisywaczka recept.

Oferty proszę adresować do Redakcji dla W. T. z Warszawy.

Może która z Sz. Pań będzie tak dobra i wskaże, gdzie można się zwrócić o posadę. Poszukuje jej osoba inteligentna (młoda wdowa), wykształcenie średnie, znająca bardzo dobrze gospodarstwo domowe, która pracowała przez szereg miesięcy, jako administratorka A. K. O. P., prowadząc również buchalterię (na co posiada pochlebne zaświadczenie), przyjmie zarząd pensjonatu lub administrację w którymś ze Związków Pracy Obywatelskiej Kobiet lub też pracę w większej firmie, może też pracować jako asystentka w Szkole Muzycznej, gdyż posiada ukończoną Wyższą Szkołę Muzyczną (bez dyplomu).

Na żądanie poda bliższe szczegóły i przedłoży świadectwa.

E. K. z Brodów.

Zwracam się z gorącą prośbą do Szanownych Czytelniczek, aby zechciały łaskawie dopomóc osobie inteligentnej, w wieku 23 lat, po maturze seminaralnej z prawem nauczania w szkołach powszechnych, która pomimo swych kwalifikacji do tej pory nie otrzymała posady rządowej, w znalezieniu odpowiedniej i stałej pracy czy to w charakterze nauczycielki czy to wychowawczyni. Jednocześnie zaznaczam, że osoba ta jest usposobienia łagodnego, o charakterze zrównoważonym, o wyrobionym poglądzie życiowym.

Zgłoszenia proszę kierować do Redakcji „Praktycznej Pani" pod

„Lwów 23".

WYSZYWANE TARCZE.

Patrz str. 3.

Bardzo modne są obecnie tarcze z monogramami lub rysuneczkami wyszywane na swetrach, bluzkach, pokrowcach do walizek, torbach, nawet na rannych pantoflach. Wyszywamy je przeważnie w jednym kolorze, łańcuszkiem lub przykładając kawałek grubej włóczki wzdłuż rysunku i przyszywając ją drugim kawałkiem włóczki, cieńszej od pierwszej. Możemy też tarczę aplikować i wyszywać.

OBRAZKI DLA DZIECI WYSZYWANE WŁÓCZKĄ.

(Objaśnienie do str. 16-ej).

Obrazki te wyszywamy włóczką na kartonie. Należy przekalkować rysunek na karton, a następnie kontury rysunku nakłuć grubą igłą w takiej odległości, aby wypadały trzy do czterech dziurek na jeden centymetr (należy uważać, aby nie były za gęsto rozmieszczone, bo karton może się poprzerywać). Następnie grubą, puszystą włóczką wyszywamy wzór, pokrywając go całkowicie pionowo lub poziomo

W sprawie wykrojów

Wszelkie suknie, kostiumy i t. p. wykonywamy w cenie 1.50 za wzór, bluzki i dziecinne po 1 zł. Do tego dochodzi 30 gr. porto na każdy wykrój. Za zaliczeniem nie wysyłamy, jest to forma przesyłki dla obydwóch stron niepraktyczna. Wszelkie zamówienia wysyłamy zaraz po odebraniu należności, t. j. ceny wykroju i porto. Może być znaczkami pocztowymi.

Najciekawsze audycje Polskiego Radia w Warszawie od dn. 21.XI. — 27.XI. 37 r.

NIEDZIELA 21.XI.

8.00 — Audycja poranna
9.00 — Transmisja nabożeństwa z kościoła Matki Boskiej Zwycięskiej w Łodzi
10.30 — Budujmy Bazylikę Morską w Gdyni. Audycja z Gdyni
11.00 — Lekki koncert solistek (płyty)
12.03 — Poranek symfoniczny (z Łodzi)
13.10 — Fragment z „Ziemi Obiecanej" Wł. St. Reymonta — recytacje prozy
13.30 — Muzyka obiadowa (ze Lwowa)
14.45 — Audycja dla wsi
15.45 — Wszystkiego po trochu — audycja dla dzieci
16.05 — Utwory Antoniego Rubinsteina
16.45 — „Anielcia i życie" — powieść mówiona
17.00 — „Podwieczorek przy mikrofonie"
18.50 — Komedie XIX wieku: Zygmunt Sarnecki „Nad ranem"
19.35 — „Słynni wirtuozi" (VI audycja)
21.15 — „Kabaret artystyczny"
22.00 — Koncert wieczorny (z Krakowa)

PONIEDZIAŁEK 22.XI

6.15 — Audycja poranna
11.15 — Audycja dla szkół
11.40 — „Od warsztatu do warsztatu": „Rozmowa z modystką"
15.45 — „Z pieśnią po kraju"
16.15 — Koncert solistów
17.00 — „Walka z cukrzycą" — odczyt
17.15 — „Odgłosy dalekiej Japonii" — audycja słowno - muzyczna
18.10 — „Cyganie grają..." (płyty)
18.35 — Audycja dla wsi
19.00 — Audycja strzelecka
19.30 — „Dyskutujmy": „Kapitały czy przedsiębiorczość"
20.00 — Koncert rozrywkowy
21.50 — „Arcydzieła muzyki symfonicznej — III audycja

WTOREK 23.XI.

6.15 — Audycja poranna
11.15 — Audycja dla szkół
11.40 — Utwory Emanuela Chabriera (płyty)
15.45 — „Zagadki historyczne dla dzieci starszych
16.15 — Trio salonowe Polskiego Radia
17.00 — „Jesteśmy w Bułgarii" — odczyt
17.15 — Nieznane u nas pieśni
18.35 — Audycja dla wsi
19.00 — „Nieśmiertelne książki": wieczór IV „Eneida"
19.30 — „Polska twórczość chóralna" — II audycja
20.00 — Mała Orkiestra Polskiego Radia
21.00 — Koncert symfoniczny

ŚRODA 24.XI.

6.15 — Audycja poranna
11.15— Audycja dla szkół
11.40 — Miniatury instrumentalne (płyty)
15.45 — Krzysztof Kolumb — pogadanka
16.00 — „Uczmy się mówić"
16.15 — Łódzka orkiestra salonowa pod dyr. T. Rydera
17.00 — „Elektryfikacja Niemiec z punktu widzenia ich obronności" — odczyt
17.15 — Recital wiolonczelowy Afrema Kinkulkina
17.50 — Higiena wieku szkolnego — pogadanka
18.10 — Romanse (płyty)
18.35 — Audycja dla wsi
19.00 — „Testament wodza" — scena z książki
19.20 — Pieśni w wyk. Elwiry Orlicz - Dreszerowej
19.35 — Człowiek jako aktor w życiu — odczyt
20.00 — Tańce wokalne — piosenki instrumentalne (płyty)
21.00 — Koncert chopinowski
21.45 — Piękno mowy polskiej — kwadrans poezji
22.00 — Koncert: „Szeherezada" M. Rimskij - Korsakowa

CZWARTEK 25.XI.

6.15 — Audycja poranna
11.15 — „Sonata" poranek muzyczny dla liceów
11.40 — Śpiewa Tito Schipa — tenor (płyty)
15.45 — Rozmowa muzyka z młodzieżą
16.15 — Muzyka rozrywkowa
16.45 — Audycja w 75-lecie Szkoły Głównej
19.00 — Słuchowisko „Śmierć Komendanta"
20.00 — Koncert rozrywkowy
21.45 — „O rozmowie" — szkic literacki
22.00 — Koncert kameralny

PIĄTEK 26.XI.

6.15 — Audycja poranna
11.15 — Audycja dla szkół
11.40 — Utwory Kamila Saint - Saensa
15.45 — „Jak pracują nasze mamy": „Lekarka"
16.15 — Orkiestra reprezentacyjna Policji Państwowej
17.15 — Recital skrzypcowy Stanisława Mikuszewskiego
18.10 — Przeboje z filmu „Zatańczymy" (płyty)
18.35 — Audycja dla wsi
19.00 — Słuchowisko „Romanowa" w/g Orzeszkowej
19.30 — Mieczysław Fogg śpiewa piosenki
20.00 — Koncert symfoniczny z Filharmonii Warszawskiej

SOBOTA 27.XI.

6.15 — Audycja poranna
11.40 — Serenady z płyt
15.45 — Słuchowisko dla dzieci: „O Syrenie, która chciała być człowiekiem"
16.15 — Polska Kapela Ludowa F. Dzierżanowskiego
17.00 — „Artur Grottger" — opowieść biograficzna
17.15 — „Od Aten do Bayreuth" — migawki z dziejów opery
18.35 — Audycja dla wsi
19.00 — Audycja dla Polaków zagranicą
20.00 — Koncert rozrywkowy
21.45 — „Przyjaciel Przekładańskiego" — skecz
22.00 — Koncert popularny

Sześć lat w służbie informacyjnej dla rolnictwa

W dniu 6 listopada minęło 6 lat od dnia, gdy po raz pierwszy przez mikrofony Polskiego Radia nadano „Przegląd rynków produktów rolnych". Od tego czasu pożyteczna ta audycja znajduje się w programach audycji dla wsi, nadawanych w niedzielę, zdobywając sobie ogromną popularność.

„Przegląd rynków produktów rolnych" jest treściwym objaśnieniem sytuacji w handlu płodami, wyprodukowanymi przez rolnika, a dzięki każdorazowemu przedstawieniu konjunktur tak zagranicznych, jak i krajowych, rolnik ma możność wyrobienia sobie pewnego planu działania na przyszłość i jest uniezależniony od handlarzy, których pada zwykle ofiarą.

Różnorodność produktów rolniczych wymaga też bardzo wszechstronnego omówienia, gdyż tylko w tym wypadku może ona mieć pewne znaczenie dla producenta wiejskiego. Poza zbożem, którego ceny najczęściej są podawane w dziennikach, czerpie on poważny dochód ze sprzedaży żywca, nabiału, drobiu, ryby, a nawet orientowania się w cenach takich produktów, jak miód, warzywa i owoce, posiada dla rolnika nadzwyczaj ważne znaczenie, gdyż właśnie na tych drobnych, zdawałoby się na pierwszy rzut oka, pozycjach dochodowych rolnik najczęściej bywał wyzyskiwany, dzięki nieświadomości prawdziwej sytuacji na rynkach. „Przegląd rynków produktów rolnych" stara się zaznajomić rolników z cenami wszystkich dosłownie produktów, stając się dzięki temu poza objaśnieniem jednocześnie i uzupełnieniem ceduły giełdowej. Fakt, że nie wystarczy tylko umieć produkować, lecz jednocześnie trzeba umieć swoje produkty dobrze sprzedać, jest już dziś powszechnie znana. Brak odpowiedniej orientacji dał się najbardziej może odczuć rolnictwu w latach kryzysu i wtedy może najłatwiej ocenił rolnik wartość szybkiej i dokładnej orientacji. Dziś, gdy najgorsze lata kryzysu mamy już poza sobą, nie należy zapominać o lekcji, jaką się wówczas odewo już niezłe, znajomość i to dokładna brało. Obecnie, mimo że ceny są stosunko. sytuacji jest nieodzowna i niewątpliwie każdy, kto uważnie przez kilka niedziel posłucha „Przeglądu", potrafi należycie ocenić ważną służbę informacyjną rolnictwa, jaką jest „Przegląd rynków produktów rolnych", nadawany co niedzielę w ramach „audycji dla wsi" o godz. 15.00.

PUNKTUALNE WPŁACANIE PRENUMERATY

GWARANTUJE

PUNKTUALNE DORĘCZANIE PISMA



Komplecikі dla chłopczyka i dziewczynki. Opis w tekscie.

W ZWIERCIADLE MODY

Suknie popołudniowe

W okresie pomiędzy październikiem a kwietniem panuje największe nasilenie życia towarzyskiego. Wtedy to najwięcej potrzebne są suknie popołudniowe, czyli wizytowe. Zwlaszcza, że w tym okresie przypada bardzo duża ilość różnych imienin.

Suknie popołudniowe tegoroczne odznaczają się skromnością, często tylko pozorną. Bo chociaż mają minimalną ilość przybrań, jednak robione są z pięknych materiałów.

Gruby satin używany na matową i połyskliwą stronę. Lśniące ciré, aksamity i grube marokeny.



Kolory bardzo ciemne. Brąz z odcieniem wyschniętego tytoniu. Ciemno - śliwkowy, cieszący się stałą grupą zwolenniczek. No i czarny, nade wszystko i wszędzie.

Suknie tak bardzo na pozór proste, odznaczają się jednak często dość skomplikowanym krojem. Spódniczki krótkie kloszują dołem. Albo mają przód ułożony w szereg drobnych, plisowanych fałd. Przechodzą w górę na stanik i tam ujęte są w rodzaj koła. Przez ażur prześwituje skóra. Zestawienie oryginalne i ciekawe.

Brązowy model tego typu zdobiły podłużne naramienniki z sutaszu złoto-brązowego, mocno lakierowanego, jak metal. Motyw z tych samych naszyć powtarzał się przy pasku.

Bo połysk i przybrania złote i srebrne należą do najmodniejszych. Np. na czarnej sukni szerokie złote naszycie na rękawach, jak na chłopskiej koszuli. Taka sama naszyta kieszonka na spódniczce i nic więcej!

Czarną suknię można przybrać z przodu kawałkiem srebrno - czarnej lamy i dla podkreślenia jej skromności połysk przysłonić czarną, długą frędzlą.

Do tego typu popołudniowych strojnych sukien, które nosić można wieczorem do teatru, na koncert, na przyjęcie lub na dancing, należą i suknie przybierane cekinami.

Z czarnych, dość grubych cekinów szyje się rękawy długie i obcisłe. Motyw można powtórzyć na pasku, zrobić z niego maleńką, trójkątną kieszonkę.

Przy innym modelu mogą być pół-długie cekinowe rękawki. Przy matowym jedwabiu ich czarny połysk wygląda prześlicznie.

Pięknie też odcinają się od tła czarnego jedwabiu grube, białe perły, które stanowią jedyne przybranie sukni. Jeden sznur przeciąga się przez draperię stanika.

Bo draperie to też jeden z akcentów mody. Przytrzymywane na stanikach klipsami, związaniem, skrzyżowaniem i klamrą. Wszyte nieraz w wysoki przód, zakończony szpicem już przez samą swoją formę nadają sukni bardzo dużo wykwintu i charakter zupełnie strojny.



Obok draperii widać na różnych modelach poprzeczne przemarszczania. Stosuje się je w sukniach nie przecinanych, jednolitych, bez pasków. Przemarszcza się przód, boczne zaszewki i zaszewki z tyłu. Na bardzo wysmukłych sylwetkach, doskonale zbudowanych, te modele wyglądają nad wyraz wdzięcznie.

Dużo powabu mają też koronki niezmiernie faworyzowane. Zwlaszcza wełniane koronki szerokie, używane na suknie popołudniowe. Nosi się je na spodzie w tym samym kolorze, przy czym ażurowe są tylko rękawy i góra stanika.

Śliczny model czarny, jedwabny miał w przodzie stanika u góry wszyte dwa motywy z koronki. Grzbiety rękawów koronkowe i cały tył sukni z koronki dosyć suto marszczonej. Suknia oczywiście na duże bardzo przyjęcia.

Ale nie tylko wełniane koronki mają duże zastosowanie. Farbuje się nawet walansienki. Do śliwkowej sukni dorobiono górkę w rodzaju bolerka z wąziutkich koroneczek w tym samym kolorze. Biegły



kulisto, jak napierśniki. Z nich były też zrobione bufiaste rękawki. Całość śliczna, młoda, puszysta.

Duże zastosowanie, jako przybrania mają koronki złote i srebrne a także czarne tiule bardzo gęsto usiane złotym haftem.

Gładkie tiule używane są na rękawy i karczki do sukien popołudniowych. A w wieczorowych osłaniają głęboko wycięte dekolty.

Ale wśród tych sukien popołudniowych dużo miejsca zajmują suknie wełniane, wykończane kieszeniami, błyskawicami i szalami. *Marieta.*



452 P. P. Skromna sukienka domowa z karczkiem i baskinką.

453 P. P. Suknia biurowa, przybrana białym crêpe - mat.

454 P. P. Suknia z lekkiej różowej wełny, przybrana czarnym wyszyciem.

455 P. P. Ładna suknia domowa z wełny, przybranie z białej piki.



444 P. P. Suknia z lekkiej wełny, stanik drapowany.

445 P. P. Suknia z crêpe - mat, góra przymarszczona, szarfa podszyta ciemniejszym materiałem.

446 P. P. Suknia z czarnego aksamitu, przybrana plisowaną falbanką.



447 P. P. Suknia wizytowa z czarnego crêpe-mat, przybrana białą żorżetą.

448 P. P. Suknia z niebieskiej wełny, przybrana granatowym materiałem.

449 P. P. Suknia szara, przybrana granatowymi guzikami i frędzelką.

450 P. P. Suknia z brązowej wełny, góra wycięta w ażurki.

451 P. P. Elegancka suknia z matowego jedwabiu, góra drapowana.



Szlak naszywany paciorkami do sukien i narzutek.

Konto P. K. O. Nr 14.10. **Pocztowy przekaz rozrachunkowy Nr 686**

Redakcja i Administracja — Warszawa, Solec 87. Tel. 5-87-03, 2-44-18 i 6-26-44. Filia: Świętokrzyska 17. Tel. 6-76-72.

W razie wypadków, spowodowanych siłą wyższą, przeszkód w zakładzie, strajków i t. p., wydawnictwo nie odpowiada za regularne dostarczanie pisma i abonenci nie mają prawa domagać się niedostarczonych numerów lub odszkodowania.

Redaktorka ANTONINA DEMBIŃSKA

WYDAWCA: TOWARZYSTWO WYDAWNICZE „BLUSZCZ" WARSZAWA.
Druk i klisze w Zakładach Graficznych Towarzystwa Wydawniczego „Bluszcz", Warszawa, Solec 87.

Szlak do serwety salonowej

z płótna jedwabnego koloru beżowego haftowanej jedwabiami

Powtórzyć dookoła serwety

Kolory	Ściegi
1 różowy blady	1 cieniowany
2 " mosiężny	2 płaski
3 " ciemny	3 pocztowy
4 czerwony	4 złoty sznurek
5 zielony ciem.	
6 " średn.	
7 " jasny	
8 złoto	

Poduszka z szarego płótna 1/4, wielkość naturalna

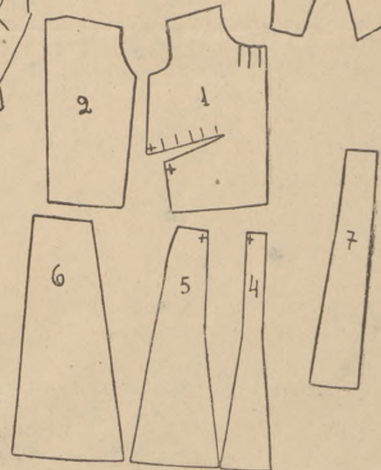
haft wełną ściegi cieniowany i pocztowy.





Potrzebna ilość materiału: 2,75 szer. 1,40

1. przód stanika
2. tył "
3. rękaw
4-5. przód spódnicy
6. tył spódnicy
7. szarfa



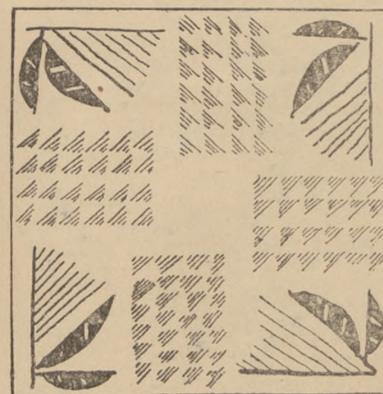


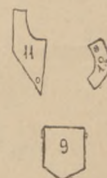
Fartuszek

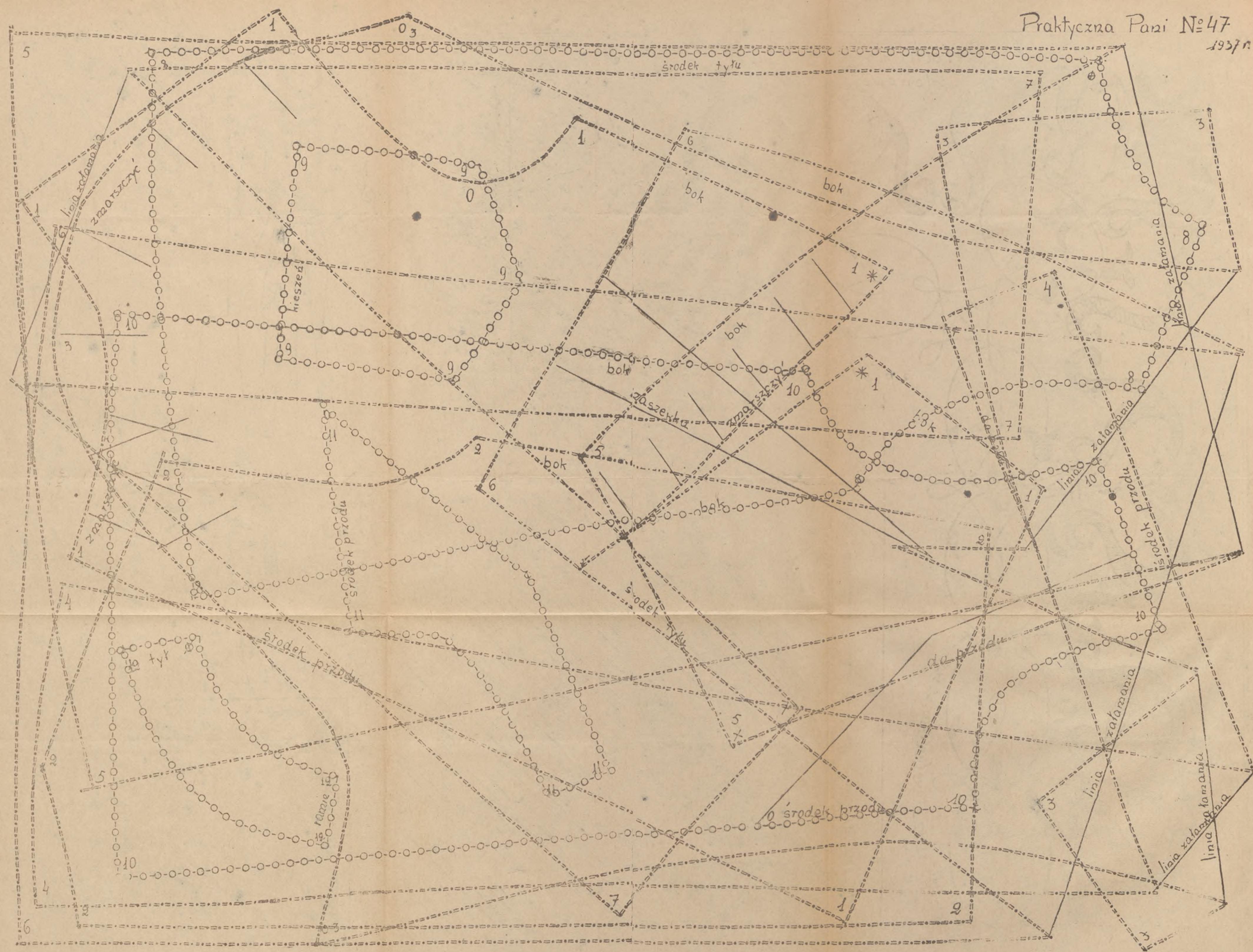
Potrzebna ilość materiału: 60 cm. szer 80 cm.

8 tył fartuszka
9. kieszeń
10 przód fartuszka
11 przybranie do przodu
12 plisa do tyłu

Model poduszki







Praktyczna Pani №47
1937 r.
środek tyłu
bok
bok
bok
bok
bok
linia załamania
zmarszczyć
kieszeń
zmarszczyć
kieszonka
środek tyłu
środek przodu
środek przodu
do przodu
linia załamania
środek przodu
linia załamania
linia załamania
linia załamania
ramię